

Vitamina D



¿Qué es la vitamina D?

Es una vitamina soluble en grasa, que ayuda a la absorción de calcio y fósforo en el organismo, para así mantener huesos fuertes y prevenir osteoporosis.

¿Funciones de la vitamina D?

Dentro de sus funciones más importantes, promueve el crecimiento y mineralización de los huesos, aumenta la absorción intestinal de calcio, fortalece el sistema inmunitario, interviene en la secreción de insulina, y mantenimiento función muscular normal.



¿Aporta vitamina D la luz del sol?

Si, La piel produce vitamina D al exponerse directamente a la luz solar; 10 minutos de luz solar 3-4 veces por semana puede ser suficiente, no exceder evitar el riesgo de cáncer de piel.



¿Qué alimentos aportan vitamina D?

Entre ellos: El salmón, la sardina, el atún, aceite de pescado, la leche, el queso, el huevo, mantequilla, el hígado.



¿Qué produce la deficiencia de vitamina D? En adultos interviene en la osteoporosis, y en niños produce raquitismo.

¿Vitamina D y Osteoporosis, es importante consumir como suplemento en caso de deficiencia?

Si, la vitamina D es un elemento esencial en el tratamiento de la osteoporosis. Varios estudios demuestran que la vitamina D, combinada con calcio contribuye a reducir la pérdida del hueso y el riesgo de fracturas en las personas con osteoporosis.

¿El exceso de vitamina D es dañino?

Si, cuando las concentraciones de esta vitamina en la sangre son demasiado elevadas, se deposita en el tejido adiposo como reserva, puede presentar vómitos, diarrea, daños graves en riñones, hígado y corazón y una importante pérdida del apetito.

¿Puedo tomar suplementos de vitaminas D? Si, aunque debe ser indicado por su médico, quien previa valoración en la consulta indicara la dosis adecuada en caso de ser necesario. **NO AUTOMEDICARSE.** Valor Normal en sangre: 30-60ng/ml.