

Todo lo que tienes que saber sobre la vitamina D, la vitamina del sol



Las vitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos y que **son esenciales** para que nuestro cuerpo se desarrolle y funcione correctamente. Hasta el momento se han descrito se han descrito **13 vitaminas diferentes**, lo que no significa que no se puedan descubrir más en el futuro.

Una de las ya conocidas es la **vitamina D**, la llamada **vitamina del sol** porque una de las formas que tiene el cuerpo de obtenerla es con la exposición solar. Te explicamos cómo ocurre esto y todo lo que necesitas saber sobre esta vitamina.

Vitamina D: para qué la necesitas

La vitamina D también se llama **calciferol** porque una de sus principales funciones es facilitar la absorción de calcio en nuestro organismo. El calcio es el principal componente de los huesos. **La falta de vitamina D produce deficiencia de calcio** con ello aumenta el riesgo de enfermedades óseas como la osteoporosis o el raquitismo. Por eso a la vitamina D se la

llama también antirraquítica.

Además de su relación con el calcio, la vitamina D también cumple otras funciones, entre ellas interviene en el **crecimiento celular** y en la transmisión de los impulsos nerviosos hacia el músculo; participa en la **coagulación de la sangre** y aumenta la absorción intestinal de calcio y fósforo.

Dónde puedes conseguir la vitamina D que necesitas

Hay dos vías principales por las que tu cuerpo puede conseguir la vitamina D que necesita para funcionar con normalidad.

Algunos países se empezaron a enriquecer algunos alimentos, sobre todo los lácteos: leche, yogures y quesos, así como cereales de desayuno o zumos de naranja envasados

La primera son los alimentos. La vitamina D está presente de forma natural **en el aceite de pescado, los filetes de hígado y los huevos**. El problema es que no hay muchos más alimentos ricos en vitamina D, lo que hace unas décadas causaba muchos casos de raquitismo en niños. Por eso en algunos países **se empezaron a enriquecer algunos alimentos**, sobre todo los lácteos: leche, yogures y quesos, así como cereales de desayuno o zumos de naranja envasados.

La otra vía por la que el cuerpo obtiene la vitamina D que necesita es a través de la **exposición a la luz del sol**, cuando los rayos ultravioletas actúan y modifican un compuesto llamado 7-dehydrocolesterol. Se calcula que aproximadamente el 50% de la vitamina D de la que disponemos nos llega por vía solar, pero es necesario para ello exponerse lo suficiente a la luz del sol: **unos 10-15 minutos tres veces a la semana**.

España: mucho sol y poca vitamina D

En los últimos años se ha detectado **en algunos grupos de**

población española una falta de vitamina D (que quizá ya estuviese presente antes, pero era difícil de determinar) y llama la atención por la aparente contradicción con la abundancia de horas de luz de las que disponemos, sobre todo si lo comparamos con otros países con muchas menos horas de sol al año y donde no existe el mismo problema.

El motivo parece estar en un cambio de hábitos: sí, **tenemos muchas horas de sol pero cada vez pasamos menos tiempo al aire libre**, lo cual puede provocar que terminemos desaprovechando toda esa luz solar que debería ayudarnos a conseguir toda la que necesitamos.

Por otro lado, en comparación con los países nórdicos donde brilla menos el sol, **aquí están mucho menos extendidos los alimentos enriquecidos** en vitamina D, de forma que han evitado ese déficit del que en España, hasta ahora, nunca nos habíamos preocupado.

Fuente: vitonica.com