



Recomendación para esta semana: suba su nivel de vitamina D

Siga estas recomendaciones para mantener su nivel adecuado en el cuerpo.

La vitamina D tiene, entre sus funciones, la tarea de ayudarle al calcio a fijarse en los huesos, por esa razón es importante mantener sus niveles adecuados. Los siguientes factores inciden en la mayor o menor cantidad de esta sustancia en el organismo.

El sol. El cuerpo activa esta vitamina cuando la piel se expone directamente al sol; por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol". Conviene hacerlo regularmente, pero con el debido cuidado.

Calidad del aire. Las partículas de carbono en el aire provenientes de la quema de combustibles fósiles, madera y otros materiales, dispersan los rayos del sol y, en consecuencia, reducen la posibilidad de que la piel los absorba, disminuyendo los niveles de esta vitamina. Eso no quiere decir que no se sintetice, sino que no se produce en la misma cantidad.

Color de la piel. La melanina es una sustancia que aporta el pigmento a la piel y la protege de los rayos del sol. Las personas que tienen un color bronceado u oscuro necesitan exponerse un poco más al sol para mantener niveles adecuados de esta vitamina. Eso sí, la idea es no excederse.

Peso. La grasa corporal acumula vitamina D, razón por la cual puede decirse que funciona como "depósito de emergencia" de esta sustancia, para épocas de escasez. No obstante, algunos estudios también han relacionado la obesidad con bajos niveles de esta vitamina, dado que puede afectar su biodisponibilidad en el organismo.

Edad. Comparadas con las personas más jóvenes, las personas mayores suelen tener niveles inferiores de esta sustancia; existen condiciones en su piel, condicionados por el proceso de envejecimiento, que impiden la síntesis adecuada de esta vitamina, a partir de la exposición al sol. En ese orden de ideas, algunas personas pueden requerir, además de algunos componentes dietarios, el consumo de suplementos de esta sustancia, bajo estricto control médico.

Lo nuevo. Ya hay evidencia de que esta vitamina bloquea el envejecimiento prematuro. HealthBeat Harvard Medical School.

Diario EL TIEMPO, 5 de Octubre de 2016. Página 2