

## Como absorber mejor los suplementos de Vitamina d

**L**a vitamina D es un nutriente requerido para regular el calcio y el fósforo. El cuerpo produce vitamina D mediante una reacción química después de 5 a 30 minutos de exposición directa a la luz del sol. Las personas que viven en las zonas del norte y las que no salen de casa corren el riesgo de sufrir una deficiencia de vitamina D, lo que puede provocar condiciones como raquitismo y osteoporosis. La vitamina D también favorece al sistema inmunitario y previene el cáncer y las enfermedades autoinmunes. La vitamina D se encuentra en algunos alimentos, pero en algunos casos se necesita consumir suplementos para aumentar sus niveles. Sin embargo, siempre es importante obtener la vitamina D que necesitas a través de los alimentos y la exposición al sol antes de empezar a tomar suplementos. La lista de alimentos en los que podemos encontrar vitamina D es más bien corta, pero destacan la yema de huevo, ciertos tipos de pescado y los alimentos enriquecidos de esta vitamina, como yogures o leches enriquecidas.

Si crees que padeces una deficiencia o insuficiencia de vitamina D, programa una cita con el doctor quien te realizará un examen de sangre de 25-hidroxi vitamina D. Este examen es adecuado para las personas que no salen de casa, tienen piel oscura o corren el riesgo de contraer osteoporosis. La piel más clara produce más vitamina D después de una exposición prolongada a la luz del sol. Las personas con piel más oscura necesitan de 5 a 10 veces más luz solar para producir niveles saludables de vitamina D.

En los adultos, el valor diario recomendado de vitamina D es 600 Unidades Internacionales (UI) o 15 microgramos (mcg). Es probable que algunos doctores recomienden entre 400 y 1000 UI por día para complementar tu dieta por un periodo. Ten en cuenta que algunas condiciones médicas podrían hacer que necesites más vitamina D. Es muy común padecer una deficiencia de vitamina D. Por lo general, solo necesitarás pasar un poco más de tiempo bajo el sol o comer más alimentos ricos en vitamina D. Sin embargo, algunas condiciones médicas pueden afectar a la forma en la que tu cuerpo absorbe la vitamina D, lo que hará que necesites consumir suplementos para mantener niveles normales de vitamina D. Estas condiciones incluyen: Fibrosis quística, Enfermedad de Crohn, Enfermedad renal, la Enfermedad Celiaca, y en otras ocasiones más específicas.

Asegúrate de pasar tiempo expuesto al sol para obtener una cantidad suficiente de vitamina D. Tu cuerpo puede absorber vitamina D cuando pasas tiempo bajo el sol, expuesto a los rayos UV. Muchas personas obtienen la cantidad de vitamina D que necesitan viviendo en lugares soleados. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la radiación UVB no puede atravesar el vidrio, así que si te sientas en un espacio soleado dentro de casa, tu cuerpo no absorberá la vitamina



D. Por este motivo, trata de pasar como mínimo de 5 a 30 minutos al aire libre en el sol sin usar ningún protector solar. Después de transcurrido este tiempo, debes colocarte protector solar para evitar sufrir cáncer de piel.

Si tu médico te manda tomar suplemento de vitamina D hazlo dentro o justo después de la comida más abundante del día. La vitamina D es un nutriente liposoluble; es decir, debes consumir un poco de grasas para que tu cuerpo pueda absorber el nutriente de forma eficiente. Los nutrientes liposolubles (los otros son la A, la E y la K) requieren mucho tiempo para ser absorbidos y eliminados por el cuerpo, ya que se almacenan en los tejidos grasos y en el hígado.

Conversa con tu doctor para poder tratar las condiciones médicas subyacentes que podrían estar afectando a la capacidad de tu cuerpo de absorber la vitamina D. Ya que pueden existir algunas condiciones médicas que pueden afectar a la forma en la que tu cuerpo activa la vitamina D. Los riñones débiles, en especial, pueden limitar la capacidad de tu cuerpo de activar la vitamina D que obtienes (ya sea a través del sol, los alimentos o los suplementos).

**Dr. Santiago Palacios Gil Antuñano**  
Director del Boletín y Vicepresidente FHOEMO