



SALUD

La vitamina D garantiza la correcta mineralización ósea, participa en la coagulación sanguínea y en el correcto funcionamiento del sistema inmune.



ESPAÑA, UN PAÍS DE MUCHO SOL... Y POCA VITAMINA D

El nuestro es uno de los países de Europa con más horas de sol y, sin embargo, aproximadamente la mitad de la población española presenta déficit de vitamina D, la llamada «vitamina del sol», una hormona esencial para nuestra salud. ¿Por qué? ¿Cómo es posible que se produzca esta paradoja? Nuestros hábitos en relación con el sol, la dieta alimenticia y la falta de seguimiento y control sobre esta cuestión, entre otros factores, lo explican.

Texto de **HENAR L. SENOVILLA**, periodista

SHUTTERSTOCK



1 Marzo, 2023



España se sitúa a la cabeza de los países europeos con más horas de luz solar diarias. Concretamente, la península ibérica, como el sur de Francia, Cerdeña, el sur de Italia y de Grecia, o la costa de Croacia tienen de media entre 2500 y 3000 horas de sol al año, unas 8,2 horas al día.

Pero, sin embargo, la mitad de la población española presenta déficit de la vitamina D, la conocida como «vitamina del sol» —por generarse en nuestro cuerpo a partir de la luz solar—, un elemento imprescindible para nuestra salud. De hecho, a pesar de la diferencia de horas de sol entre los países del norte y del sur de Europa, España cuenta con niveles de vitamina D semejantes, e incluso inferiores, a los de los países de la Europa central o Escandinavia, mucho más sombríos. ¿Cómo es posible? ¿Por qué tenemos más luz solar y menos vitamina D? Antes de conocer las razones, comencemos por explicar qué es exactamente la vitamina D y cuál es su importancia.

VITAMINA PREVENTIVA. La vitamina D es una sustancia que nuestro cuerpo necesita para funcionar

de manera equilibrada y normal. Una sustancia que, en este caso, está conformada en realidad por dos elementos, las vitaminas D2 y D3, que nuestro cuerpo genera de forma natural y que se transforman en una hormona, el calcitriol, imprescindible para regular el calcio, el fósforo y otros elementos en nuestro organismo que evitan enfermedades óseas e incluso algunos tipos de cánceres o riesgos cardiovasculares, y que tienen también un rol destacado en los procesos de inflamación, fortalecimiento del sistema inmune, crecimiento celular y estabilidad del metabolismo.

«La importancia de la vitamina D se debe no solo a que resulta fundamental para garantizar la correcta mineralización ósea, ya que interviene en la absorción y fijación del calcio y el fósforo, sino que también participa en la coagulación sanguínea, en la función muscular y en el correcto funcionamiento del sistema inmune. Igualmente, presenta posibles propiedades antitumorales», explica Marina Codesal Fidalgo, farmacéutica y dietista-nutricionista.

En consecuencia, «su déficit puede aumentar el riesgo de determinadas enfermedades, como osteoporosis, obesidad, hipertensión, tumores (de colon, mama o próstata), trastornos autoinmunes (como la esclerosis múltiple), demencia y Alzheimer, enfermedades renales, mayores niveles de estrés (porque interviene en su regulación), más infecciones

En España se da la paradoja de ser uno de los países con mayor índice de horas de luz solar diarias y con una población con mayor deficiencia de vitamina D.





(ya que activa el sistema inmunológico) y depresión», continúa Codesal.

A diferencia del resto de vitaminas, que se obtienen principalmente de la alimentación, la particularidad de la D es que es la única cuya fábrica principal es el propio organismo «a través de un complejo proceso que comienza en la piel, con la incidencia de la luz solar, y de la nutrición», explica Codesal.

Siendo así, podríamos pensar que en España, dada nuestra riqueza en horas de luz solar, los niveles de vitamina D en la población deberían ser altos. Pero nada más lejos de la realidad: más del 50 % de los españoles y españolas presentan déficit de esta sustancia en sangre. ¿Por qué? Por cuatro motivos fundamentales: el tipo de sol que tenemos en nuestro país y nuestros hábitos en relación con él, nuestra nutrición, la incidencia de la obesidad y la falta de estudios y análisis sobre este tema.

EXPOSICIÓN SOLAR... En primer lugar, «hay que entender que es importante cómo inciden los rayos solares sobre la piel. Como España está por encima del paralelo 35, la posibilidad de sintetizar vitamina D es escasa en invierno y primavera. Durante el verano, cuando la síntesis de vitamina D es mayor, sobre todo en horas centrales del día, es frecuente (y recomendable) protegerse del sol, tanto con protección solar como evitándolo directamente en esas horas centrales», explica María Cortés Berdonces, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Ruber Juan Bravo.

En sentido similar se pronuncia Codesal Fidalgo, farmacéutica y dietista-nutricionista: «Aunque vivimos en un país con buen clima y soleado, nos hemos habituado a pasar la mayor parte del día en espacios interiores y buscamos ambientes de temperatura idónea, frescos en verano y calientes en los meses fríos. Además, a partir de los 50 años, la piel pierde capacidad para producir vitamina D y los riñones, que la transforman para que sea aprovechada, también trabajan con menos agilidad».

Lo ratifica también Maider Rodríguez, colaboradora del medio digital de información meteorológica *Meteored*, que afirma que «en el caso de las personas mayores, los bajos niveles de vitamina D van asociados a una incorrecta exposición al sol. Las altas temperaturas que se registran en la época estival, especialmente en el sur peninsular, son la causa de que este sector de la población opte por refugiarse del calor. Además, cada vez estamos más concienciados frente al impacto negativo de los rayos solares en nuestra piel, por lo que nos protegemos más».

...CON RESPONSABILIDAD. Se trataría, entonces, de tomar el sol de forma responsable para incrementar los niveles de vitamina D: «Para aumentar la exposición solar recomendamos actividades al aire libre. En verano es suficiente con 10-15 minutos al día mientras que

¿Déficit?

Los expertos no se ponen de acuerdo a la hora de determinar los niveles idóneos de la vitamina D en sangre y, por tanto, cuánta población sería susceptible de padecer déficit de la misma: «La definición de concentraciones adecuadas sigue siendo motivo de controversia. Así, el Instituto de Medicina de Estados Unidos propone valores para la población general sana por encima de 20 ng/ml, mientras que la Fundación Internacional de Osteoporosis por encima de 30 ng/ml. Esta recomendación es apoyada múltiples sociedades científicas, entre ellas las españolas. En el grupo de Metabolismo Mineral y Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) establecimos unas recomendaciones para población sana donde sugerimos mantener concentraciones de vitamina D entre 30 y 50 ng/ml para conseguir los beneficios de salud ósea que aporta la vitamina D. Definimos cifras entre 20 y 30 ng/ml como insuficientes y cifras inferiores a 20 ng/ml como déficit», explica María Cortés Berdonces, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Ruber Juan Bravo.

en invierno el tiempo de exposición debe ser mayor para obtener unos niveles adecuados», detalla Cortés Berdonces, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) coincide en la recomendación: en primavera y verano es suficiente con que nos dé el sol en cara y brazos durante 10 o 15 minutos, al menos, tres veces por semana. En invierno, se necesitaría una exposición más larga, siempre evitando daños sobre la piel.

En este sentido, Santiago Vidal, dermatólogo miembro del Grupo Español de Fotobiología de la AEDV, alerta del llamado «fotoenvejecimiento», volviendo a hacer hincapié sobre la necesidad de tomar el sol, pero con precaución: «La exposición solar provoca un envejecimiento prematuro de la piel, llamado fotoenvejecimiento. Este fotoenvejecimiento deriva, fundamentalmente, de la acumulación de errores genéticos en el ADN de las células de la piel (epidermis y dermis), por la acción directa de las radiaciones ultravioleta, tanto B como A. En última instancia, podría llevarnos al cáncer de piel, que en las sociedades occidentales, con gran proporción de población de piel blanca, es más frecuente que la suma de todos los otros cánceres del organismo humano».

«Por lo tanto, ¿cómo deberíamos tomar el sol en España? En primer lugar, los colectivos más proclives a padecer déficit de vitamina D, también son los que más

A partir de los 50 años la piel pierde la capacidad para producir vitamina D y los riñones, que la transforman para ser aprovechada, también trabajan con menos agilidad



1 Marzo, 2023

Vitamina D y COVID-19

La cercanía de la pandemia generada por el COVID-19 ha impido que pueda ser estudiado y demostrado con solvencia inequívoca, pero las primeras investigaciones realizadas al respecto muestran una clara relación entre un buen nivel de vitamina D y la prevención de la COVID-19, ya que esta hormona es una barrera contra las enfermedades respiratorias. Un estudio estadístico elaborado con datos de 19 Estados europeos ha concluido que los países con los valores de vitamina D más bajos entre su población han sufrido tasas de mortalidad más altas debido al coronavirus durante la pandemia, por lo que continúa analizándose esta relación de cara a establecer nuevos criterios profesionales al respecto.

riesgos asumen al exponerse al sol: los niños, porque su piel es mucho más delicada, y pueden sufrir quemaduras graves con más facilidad. Pequeñas exposiciones de 15 minutos al día de brazos y cara en las horas centrales del día podrían ser suficientes para mantener un nivel aceptable de vitamina D, excepto en los meses de invierno en la mitad norte de España, pero usando fotoprotección, ya que parece ser que no interfieren sustancialmente con la síntesis de vitamina D».

En el caso de la población de más edad, «con su piel muy fotoenvejecida, no les resulta muy adecuado asumir más exposición. Porque, además, la fotosíntesis de vitamina D en la piel de los ancianos también es menos eficiente que en los jóvenes, por lo que aún les saldrá menos a cuenta», complementa.

ALIMENTACIÓN. Como tomar el sol no siempre es posible, en otoño e invierno nuestra capacidad para recibir esta radiación en dosis sanas se ve limitada y como además añadimos el componente del deterioro de la capacidad de absorción de nuestra piel y de la función renal, dependemos de la otra fuente prioritaria de aportación de la vitamina D: la alimentación.

«Para prevenir la carencia de vitamina D hay que cuidar el consumo de las principales fuentes alimentarias ricas en ella, como el pescado (sobre todo el azul, el salmón, el atún o las sardinas), los huevos (principalmente la yema), las setas, los mariscos y los lácteos», detalla Marina Codesal.

«Al ser pocos los alimentos que contienen vitamina D de forma natural, los alimentos fortificados, como la leche enriquecida, suelen ser un excelente aliado, pues suponen una herramienta dietética fundamental para incrementar las ingestas diarias de vitamina D sin modificar la dieta, ni la ingesta de calorías, dentro de una alimentación variada y equilibrada. De hecho, en población infantil, y de acuerdo con el estudio *EsNuPI*, los niños que consumen leches enriquecidas tienen mayores ingestas de vitamina D y se adecúan mejor a las recomendaciones establecidas por los organismos de salud. Un vaso de leche enriquecida al día cubre hasta el 75 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina D, una buena manera de mantener una dieta equilibrada, saludable y preventiva», continúa la nutricionista.

¿Y en qué proporción debemos consumir

esta vitamina? «La dosis recomendada por los institutos nacionales de salud es de 15 microgramos al día para niños y adultos, cantidad que asciende a 20 microgramos para los mayores de 70 años, las embarazadas y las mujeres postmenopáusicas.

Sin embargo, según el estudio *ANIBES*, el 94 % de los españoles tiene ingestas menores al 80 % de las recomendadas», añade Codesal.

A efectos prácticos, estas recomendaciones se traducen en incluir en nuestra dieta una ración de pescado azul 2-3 veces por semana, tanto al natural como en conserva; huevos de manera habitual, ya que es un alimento que permite múltiples formas de cocinado —lo que facilita su introducción en la alimentación (cocido, en tortilla, pasado por agua...)—; y lácteos diariamente, puesto que con las variedades enriquecidas conseguimos aumentar las cantidades ingeridas por ración sin modificar nuestra dieta ni añadirle calorías.

OBESIDAD Y VITAMINA D. En tercer lugar, se ha demostrado una asociación inversa entre las concentraciones en sangre de vitamina D y el riesgo de sufrir obesidad. Según el *Estudio Nutricional de la Población Española* (ENPE), el 53,6 % de la población española tiene obesidad o sobrepeso y existe una fuerte interrelación entre presentar baja vitamina D y exceso de peso.

En ese sentido, las personas obesas, o con un peso superior al estimado como óptimo, tendrían mayor prevalencia de estados carenciales de vitamina D, ya que esta hormona ayuda al normal funcionamiento del tejido graso, por lo que, ante su ausencia, se facilita la acumulación y el exceso de grasa —y peso— en el cuerpo.

Un estudio publicado por un grupo de médicos del Hospital Ramón y Cajal de Madrid demostraba la relación entre la carencia de esta vitamina y los altos índices de obesidad, ya que el tejido adiposo (graso) secuestra esta vitamina liposoluble.





La mejor fuente de vitamina D es la síntesis cutánea activada por la radiación solar.

FALTA DE INFORMACIÓN. Por otra parte, según un estudio liderado por Diana Díaz Rizzolo, profesora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) e investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer, no se realizan suficientes análisis médicos de los niveles de vitamina D y, por tanto, al desconocerse en qué grado la tenemos presente no se actúa en consecuencia. En cambio, en países nórdicos como Finlandia o Suecia, y Reino Unido sí se llevan a cabo campañas de control y prevención, por lo que la población de estos países, paradójicamente, muestra mejores niveles de vitamina D que los jóvenes españoles.

En el estudio de la investigadora Díaz se analizó una muestra de más de medio millón de jóvenes. Los resultados concluyeron que el 80 % de los mismos tenían niveles inferiores de vitamina D a los deseables y que, en su mayoría, no establecían medidas para incrementarlos al desconocerlo.

El Grupo Español de Fotobiología de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) recomienda igualmente determinar los niveles en sangre de la vitamina D para tener un control más fiable de este nutriente esencial y poder establecer de forma personalizada las necesidades de cada persona.

SUPLEMENTOS. Finalmente, despiertan una cierta polémica los suplementos de esta vitamina, fundamentalmente porque su consumo, en no pocas ocasiones,

no está pautado ni monitorizado por profesionales de la salud. Este hecho puede provocar un exceso en su ingesta, con efectos muy perjudiciales para nuestro organismo.

«El exceso de vitamina D, asociado normalmente al abuso de los suplementos, puede provocar altos niveles de calcio en la sangre, hipertensión, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, debilidad y nerviosismo.

Por este motivo es tan importante acudir a un especialista ante cualquier duda y antes de empezar a tomar un suplemento», explica al respecto la farmacéutica y nutricionista Marina Codesal.

En definitiva, no podemos olvidar que la mejor fuente de vitamina D es la síntesis cutánea activada por la radiación solar, por lo que es importante incrementar la exposición al sol diariamente, siguiendo las pautas recomendadas por los profesionales.

Además es necesario aumentar la frecuencia de consumo de las principales fuentes alimentarias ricas en vitamina D y conocer el nivel de presencia de la misma en nuestro organismo de cara a garantizar su suficiencia. □



Descárgate este código QR y descubre en muyinteresante.com cómo se ha logrado enriquecer con vitamina D los tomates.

El consumo de vitamina D no monitorizado ni prescrito por profesionales de la salud puede provocar un exceso en su ingesta, con efectos muy perjudiciales para la salud