

Demasiados días en casa sin sol, ¿tendré déficit de vitamina D? Estas son las claves

T telva.com/salud/2020/03/23/5e76bc2a01a2f15ebb8b458d.html

March 22, 2020



Exponernos diez minutos a través de la ventana o el balcón, hacer algo de ejercicio en casa o tomar alimentos como lácteos o pescado azul pueden ayudarnos a producirla

La cuarentena del coronavirus nos ha dejado poco margen para poder salir de nuestros hogares. Privarnos durante un tiempo excesivo de la luz solar que tomamos diariamente nos deja sin la fuente más importante de vitamina D, vital para mantener fuertes nuestros huesos y defensas. Entonces, ¿cómo podemos preservar nuestros niveles durante el encierro? Preguntamos a varios expertos sus mejores consejos para encontrar alternativas.

Contagiados o no, la obligación de cumplir a rajatabla el *hashtag*#YoMeQuedoEnCasa por la **crisis sanitaria del coronavirus** nos ha llevado a romper con rutinas necesarias para nuestra organismo de manera indefinida. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** se está encargando de concienciar a la población sobre cómo evitar el contagio de esta enfermedad. Sin embargo, en ese empeño, no podemos descuidar esos otros hábitos que nos mantienen sanos. **Exponerse a la luz del sol de manera diaria o semanal** es una de ellas.

Estar un **tiempo excesivamente prolongado** sin recibir el efecto de sus rayos puede suponer, según la comunidad científica, privarnos de producir suficiente vitamina D. Hablamos de una fuente de poder esencial cuando se trata de premiar la salud, tanto ósea como cardiovascular e, incluso, mental, por la **liberación de serotonina y endorfinas** que genera.

Tal como recomiendan los expertos, si bien es cierto que podemos estar varios días a la sombra sin sufrir consecuencias, conviene saber cómo podemos preservar nuestros niveles durante este confinamiento, del que aún no conocemos su punto final.

A juicio de **Iñigo de Felipe, dermatólogo del Instituto Dermatológico De Felipe de Barcelona**, podemos evitar esta carencia exponiéndonos entre **cinco y diez minutos al día**. Apenas un suspiro en nuestro día a día, pero que merece la pena tener en cuenta. Tenemos diferentes opciones. "Bien sea en el trayecto que hacemos al ir a la compra, bien saliendo al balcón, al jardín o desde la ventana", detalla.

Pero, ¿qué pasa si coinciden muchos días nublados? El **doctor en nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Domingo Carrera**, nos aclara que no hay ningún problema. "**Aunque el cielo esté cubierto, llegan radiaciones suficientes** para hacer la síntesis de la provitamina D a la vitamina D". De una forma u otra es importante no descuidar su aportación ya que, según este especialista, tiene un gran papel como **fijador en los huesos** para que el calcio se quede en ellos y no lo eliminemos en la orina.



En caso de desatenderla, "podría provocar huesos descalcificados que, llegados a cierta edad en la que, ya de por sí se tiende a descalcificar de manera natural, se esté más cerca de la **osteoporosis**. Su riesgo es la fragilidad de los huesos, fractura con facilidad y una lenta recuperación", asevera.

¿Todos somos igual de vulnerables al padecer este déficit?

La respuesta es no. De Felipe apunta que "puede afectar a la formación de huesos en niños, pero, **sobre todo, en personas mayores**, a la hora de depositar el calcio en los huesos".

Precisamente en el caso de aquellas personas de edad avanzada, Carrera deja claro que podría suponer un **riesgo de inmovilización, y ello, al de neumonía**. "Es el principal riesgo, aunque en los últimos años se ha vinculado también con la salud cardiovascular. Es necesario movilizar ese calcio y que no se fije en las arterias, porque es una de las causas de la arteriosclerosis, que puede llegar a originar infartos e ictus".

Y, ojo, tampoco olvidemos, como así remarca el doctor, que la aportación de esta vitamina interviene mucho en mejorar nuestras defensas y nuestro sistema inmunitario, con lo que **"si la mantenemos baja, nuestras defensas bajarán"**.

El sol no es la única solución



Que quede claro. Recibir nuestra dosis necesaria de vitamina D no pasa exclusivamente por pegarnos a la ventana o aprovechar nuestro paseo a la compra durante estas semanas. Aunque los rayos solares son la fuente principal, existen otras formas de obtenerla.

Ambos expertos coinciden en que el ejercicio físico puede contribuir a producirla, ya que, **cuanto más movilizemos la sangre**, más cantidad de esta sustancia llega al hueso para realizar su función. "Es conveniente caminar, abrir puertas o hacer recorridos en casa. Esto ayuda", aconseja de Felipe.

Y no nos olvidemos de la alimentación. La **nutricionista Ana Albarsanz** pone en valor la importancia de confeccionar una dieta que nos ayude a sumar un pequeño porcentaje a través de productos que podemos tener en nuestra nevera, congelador o despensa por un período largo de tiempo. Podemos **confeccionar un buen menú** con la lista que nos recomienda a continuación:

1. Pescados azules tanto frescos que puedes congelar, como en conserva en aceite de oliva: sardinas, caballa, bonito, atún, salmón o salmón ahumado, trucha o boquerones.

2. Huevos, donde la vitamina D se encuentra en la yema.

3. Lácteos, mejor enteros, ya que la sustancia que buscamos se encuentra en la parte grasa del alimento, aunque actualmente muchos lácteos desnatados están enriquecidos con ella. Por tanto, es recomendable tomar leche, yogures o queso. Si eliges opción vegetal, asegúrate de que estén enriquecidas con vitamina D.

4. Hígado, un alimento rico en ésta y en otras vitaminas, minerales y proteínas pero que debes consumir de manera moderada por su alto contenido en colesterol añadido.

¿Eres vegana? En tal caso, "puedes encontrar **cereales fortificados** en vitamina D e incluso **tofu** también enriquecido en esta vitamina. Además se puede optar por tomar un suplemento de vitamina D durante este período de cuarentena", explica la nutricionista.