

«CON NIVELES POR DEBAJO DE 20 SÍ HAY QUE TOMAR SUPLEMENTOS»

EL RINCÓN

De Marta Robles

-¿Está comprobado que un buen nivel de vitamina D protege contra la Covid?

-Hay varios estudios que certifican que tener altos niveles de vitamina D mantiene nuestras defensas muy activas y el sistema inmune muy eficiente, lo cual es clave para protegernos frente a infecciones.

-Pese a vivir en un país de sol, no es suficiente para tener perfectos los parámetros de vitamina D, ¿no?

-El sol que recibimos en España debería ser suficiente para sintetizar una cantidad de vitamina D necesaria. Lo que pasa es que con el bloqueador solar no penetran las radiaciones necesarias para sintetizar vitamina D. Con media hora de exposición diaria en brazos y cara sin protección solar debería servir.

-¿Cómo ayuda la dieta?

-Es bueno tomar alimentos que contienen la proforma de vitamina D3

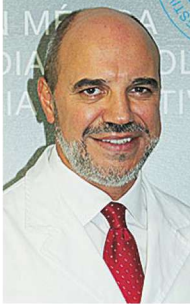
como son los pescados azules y pequeños tipo caballa, sardinas, boquerones, anchoas, jurel, así como salmón, aceite de oliva, almendras, champiñones, leche, queso, yogurt y la clara de huevo.

-¿Son recomendables los suplementos?

-Si hacemos un análisis y los niveles de vitamina D están por debajo de 20, es imprescindible tomar los suplementos. Si los niveles están entre 20 y 30, podemos incrementar el consumo de los alimentos citados y la exposición al sol.

-¿La prescripción siempre debe hacerla un médico?

-Sí, porque pedirá un análisis para ver cómo están los niveles de vitamina D y otros como calcio, magnesio, fósforo...



Domingo Carrera

Especialista del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas