

Vitamina D y el sol este verano

Por fin ha llegado el verano y la tendencia es ir a la playa o la piscina y tomar el sol. El sol es muy bueno, dado que nos aporta ciertas vitaminas, como la vitamina D. A diferencia de otras vitaminas que se obtienen a través de la alimentación, la vitamina D se sintetiza a través de la piel mediante una reacción fotosintética con los rayos UVB. La eficacia de producción depende del número de fotones de UVB que penetran la piel, un proceso que se puede disminuir con el uso de ropa, un exceso de grasa corporal, protección solar y la pigmentación de piel.

Sin la suficiente cantidad de vitamina D, los huesos no se forman correctamente. En niños esta deficiencia puede causar raquitismo, una enfermedad que se caracteriza con un retraso en el crecimiento y varias deformidades esqueléticas, incluyendo las conocidas piernas arqueadas.

Últimamente ha habido más interés por el impacto de vitamina D en la salud ósea en adultos. En agosto 2007, la Agency for Health Care Policy and Research (la Agencia para la póliza y estudio de salud) publicó: "Effectiveness and Safety of Vitamin D in Relation to Bone Health" (eficacia y seguridad de la vitamina D en relación a la salud ósea), un estudio sistemático de 167 casos que encontró suficiente evidencia de una asociación entre concentraciones de 25 (OH)D (hormona parecida a esteroides naturales) y una densidad ósea incrementada o una reducción de caídas en personas mayores (un resultado de músculos y huesos más fortalecidos).

"Los niveles bajos de vitamina D propiciarán y acelerarán la osteoporosis en hombres y mujeres y causará la enfermedad dolorosa ósea llamada osteomalacia", dice Michael Holick, profesor médico y director de la Clínica del cuidado del hueso, en el Centro Universitario Médico de Boston.

Referencia: Environ Health Perspect. 2008 April; 116(4): A160–A167.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2290997/>