

**VITAMINA D – LA VITAMINA DEL SOL
 VITAMIN D- THE SUNSHINE VITAMIN**

¿Qué es la vitamina D? (What is vitamina D?)

La vitamina D es un nutriente que ayuda a nuestro cuerpo a utilizar el calcio y el fósforo para construir y mantener huesos y dientes fuertes. La deficiencia de vitamina D ha sido vinculada a enfermedades como la fibromialgia, esclerosis múltiple, algunos tipos de cáncer, enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

¿Por qué es importante la vitamina D? (Why is vitamin D important?)

La deficiencia de vitamina D puede causar raquitismo en los niños y osteomalacia (ablandamiento de los huesos) y osteoporosis (huesos frágiles) en adultos. La vitamina D también es necesaria para muchas otras partes del cuerpo, incluyendo los músculos, nervios, piel, glándulas, y el sistema inmunológico.

¿Por qué se llama la "vitamina del sol"? (Why is it called the “sunshine vitamin”?)

La vitamina D es conocida como la vitamina del sol porque nuestro cuerpo puede producir vitamina D cuando nos exponemos al sol. Cuando la luz solar llega a la piel, los rayos ultravioletas B (UVB) se utilizan para producir vitamina D.

¿Cómo puedo satisfacer mi necesidad de vitamina D de la luz solar? (Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)

La luz del sol en nuestra piel es una importante fuente de vitamina D, sin embargo, no es posible y de forma segura obtener toda la vitamina D que necesitamos del sol. Las razones son las siguientes:

- Época del año: durante los meses de invierno (octubre a marzo) las partes septentrionales del mundo, como Alberta, carecen de los rayos UVB necesarios para producir vitamina D.
- Color de piel: las personas con piel oscura no fabrican suficiente vitamina D como lo hacen las personas de piel clara. La luz del sol no es una buena fuente de vitamina D para las personas con piel oscura.
- Protección solar: la exposición de nuestra piel al Sol aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel. El uso de protectores solares para prevenir el cáncer de la piel también bloquea los rayos UVB necesaria para producir vitamina D.

¿Cuánta vitamina D necesitamos? (How much vitamin D do we need?)

Las recomendaciones actuales de vitamina D se enumeran a continuación.

Edad	Mínimo diario de vitamina D (UI / día)	Límite superior seguro de vitamina D (UI / día)
Nacimiento a 12 meses	Vea la sección "¿Qué tal los suplementos de vitamina D?"	1000
1 a 50 años	200	2000
51 a 70 años	400	2000
70 y más años	600	2000
Mujeres embarazadas y lactantes	200	2000

* 40 Unidades Internacionales (UI) = 1 microgramo (ug) de vitamina D

Fuente: Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)

Nota: Para los niños menores de un año, el límite superior de seguridad de la vitamina D es de 1000 UI. Son 2000 UI para las demás personas. Consulte "¿Puedo obtener demasiada vitamina D?"

Obteniendo suficiente vitamina D (Getting enough vitamina D)

El incluir buenas fuentes de vitamina D en su dieta le ayudará a obtener la vitamina D que su cuerpo necesita. Alimentos enriquecidos (alimentos con vitamina D añadida a los mismos) son fuentes comunes de vitamina D. En Canadá, la leche, la margarina, y la fórmula infantil son fortificados con vitamina D. El

pescado y los huevos son otras buenas fuentes de vitamina D. A

continuación se enumeran las fuentes comunes de la vitamina D:

Comida	UI
Bebida de soya fortificada * 250 ml (1 taza)	120
La fórmula infantil de 80 ml (1 / 3 taza)	20-60
Margarina 5 ml (1 cucharadita)	60
Leche 250 ml (1 taza)	100
Pescado: Caballa 90 g (3 oz)	310
Salmón, 90 g enlatados (3 oz)	650
Sardinas, 1 lata de 100 g (3.75 oz)	250
Atún 90 gr (3 oz)	236

* Las bebidas de soya no tiene que ser fortificada con vitamina D. Lea la etiqueta para ver si la vitamina D ha sido añadida.

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005)

¿Qué pasa con los suplementos de vitamina D? (What about vitamin D supplements)

Bebés: Salud de Canadá (Health Canada) recomienda que todos los niños amamantados, saludables, y bebés a término en Canadá reciban un suplemento diario de vitamina D de 400 UI. Esto es para reducir el riesgo de raquitismo, una enfermedad que puede afectar el crecimiento óseo en niños. Los suplementos de vitamina D deben iniciarse desde el nacimiento. Los suplementos deberán continuarse hasta que la dieta del bebé que incluya al menos 400 UI de vitamina D en los alimentos o con leche materna hasta que el bebé cumpla un año de edad. Los bebés alimentados con fórmula no suelen necesitar un suplemento de vitamina D, porque las fórmulas comerciales para infantes están fortificadas con vitamina D.

Los adultos mayores de 50 años: El envejecimiento provoca que la piel pierda parte de su habilidad para producir vitamina D de los rayos UVB. Además, a medida que nuestro cuerpo envejece, somos menos capaces de absorber la vitamina D de los alimentos que comemos. Debido a esto, los adultos mayores 50 tienen una mayor necesidad de vitamina D.

Las personas con selección limitada de alimentos: Las personas que no toman leche o no comen pescado pueden no satisfacer sus necesidades mínimas diarias de vitamina D.

Los adultos mayores de 50 años y las personas con selección limitada de alimentos deben:

- Planear cuidadosamente todas las comidas y meriendas para incluir buenas fuentes de vitamina D
- Considerar tomar suplementos de vitamina D o suplemento multivitamínico si no puede obtener suficiente vitamina D de fuentes de sus alimentos. La mayoría de los suplementos contienen 400 UI de vitamina D. Algunos suplementos de calcio también se les han añadido vitamina D
- Hablar con un Nutricionista/Dietista o un médico

¿Puedo obtener demasiada vitamina D? (Can I get too much vitamin D?)

En grandes cantidades, la vitamina D puede ser perjudicial para el cuerpo. Los niveles muy altos de vitamina D sólo se han reportado a la hora de tomar grandes dosis de suplementos de vitamina D.

El límite superior de la vitamina D es de 1000 UI / día para los bebés y 2000 UI / día para todos las demás personas. Esto incluye la vitamina D, tanto de los alimentos como la de los suplementos.

Resumen (Summary)

- Incluir buenas fuentes de vitamina D como parte de una dieta saludable para tener huesos fuertes y dientes sanos durante toda la vida.
- Todos los bebés amamantados necesitan un suplemento de vitamina D en su primer año.
- Adultos mayores de 50 años y personas con un consumo limitado de alimentos deben pensar en tomar vitamina D o suplemento multivitamínico.
- Hable con un dietista o un médico para obtener más información acerca de la vitamina D y de las condiciones específicas de salud.
- Obtenga más información en el sitio web, www.calgaryhealthregion.ca / nutrition
- Hablar con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana, llamando a Alberta Health Link al 1-866-408-LINK (5465) de forma gratuita. Mandarín Calgary Health Link 403-943-1554, Cantonés Calgary Health Link 403-943-1556.