Una exposición diaria no superior a 10 minutos sugiere el médico, Tomás Lagomarsino Guzmán, para favorecer la activación de la vitamina D y así potenciar el sistema inmunológico.

La recomendación la realizó considerando el contexto de cuarentena que vive gran parte de nuestro país a causa de la emergencia sanitaria, y que implica una drástica disminución del tiempo en el exterior y una menor exposición al sol, lo que podría generar una deficiencia de vitamina D.

Anuncio Patrocinado

RAYOS ULTRAVIOLETA

El médico comentó que este micronutriente es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable. Si bien, parte de ella se puede obtener a través de la alimentación (hígado y huevos), también es posible conseguirla a través de la exposición a los rayos ultravioleta. Por lo tanto, es importante aprovechar el sol en patios y balcones todos los días y por breve tiempo, aunque esté nublado, siempre con protector solar.

“**La vitamina D es un complemento que ayuda en varias esferas de nuestro cuerpo, no solamente al sistema inmunológico, sino también para otros aspectos fundamentales como, por ejemplo, la absorción del calcio, el fósforo y de algunos otros minerales esenciales. También es muy importante en los niños, principalmente, porque aporta bastante para el tema de la formación ósea, que es fundamental durante el crecimiento”,** dijo.

FALTA DE VITAMINA D

En relación a los efectos que genera la falta de vitamina D, el doctor sostuvo que está asociada a un mayor riesgo de desarrollar osteomalasia, osteoporosis y fracturas, pudiendo la deficiencia extrema producir enfermedades en niños, como el raquitismo. Además, existe relación con otras enfermedades que pudieran desarrollarse en base a la deficiencia de vitamina D y que todavía están en estudio por la ciencia.

“**Más que salir a tomar sol, yo recomiendo salir a hacer ciertas actividades dentro de las fronteras del hogar. Por ejemplo, salir a colgar la ropa, regar las plantas… aprovechar las mismas actividades de la cotidianidad de la casa para exponerse un poco al sol, porque así podemos producir una mayor cantidad de vitamina D y que, obviamente, aporta en el metabolismo de nutrientes tan esenciales como son el calcio y el fósforo, tan importantes para adultos mayores y niños en etapa de crecimient**o”, concluyó el facultativo.

y tú, ¿qué opinas?