

A raíz de la pandemia del coronavirus que se vive a nivel mundial, las autoridades han tomado medidas de distanciamiento y aislamiento para evitar que la enfermedad se propague aún más entre la población. Esto ha significado que gran parte de los chilenos han tenido que enfrentar períodos de cuarentena adaptando sus rutinas al interior del hogar.

A su vez, este aislamiento ha traído, en gran parte de los casos, la privación de la exposición al sol y la falta de producción de vitamina D, algo ciertamente preocupante, ya que esta vitamina, entre otros beneficios, tiene un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmunológico, encargado de proteger el organismo contra enfermedades como gripes y resfriados.

Anuncio Patrocinado

Se le considera un micronutriente esencial para el funcionamiento de nuestras células y, por tanto, de todo el organismo. Además, participa activamente en la multitud de reacciones químicas que son imprescindibles para la vida. Por otro lado, se ha identificado que casi todas las células del sistema inmune tienen receptores para conectarse con la vitamina D y esta regula la expresión de más de 300 genes, participando de manera decisiva en el funcionamiento de diversos órganos. También se encarga de otras actividades, actuando como reguladora del crecimiento, sistema cardiovascular, muscular, metabolismo e insulina.

“La vitamina D está presente en algunos alimentos como el pescado, especialmente el salmón y el atún. También en los mariscos, la yema de huevo, hígado y champiñones”, señala Mario Passalacqua, responsable de nutrición humana para la empresa internacional BASF Chile.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- 🖨️ Impresiones
- 📱 Manejo de redes sociales
- 📺 Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

La carencia de vitamina D no es algo inusual en la población a nivel mundial, debido a varios factores como la exposición al sol, alimentación, edad, entre otros. Los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH por su sigla en inglés), recomiendan el consumo de 15 mcg de vitamina D al día en adultos de entre 19 y 70 años. Sin embargo, a menudo las personas no son capaces de ingerir esta cantidad en su dieta diaria. Una alternativa para satisfacer esta necesidad es a través de alimentos fortificados con vitamina D, o incluso suplementos alimenticios. BASF es uno de los principales proveedores de vitamina D para la industria del segmento de nutrición y salud. Su cartera contribuye a poner este nutriente a disposición del mercado de diversos formatos de aplicación que existen actualmente en la industria.

En definitiva, considerando todos los beneficios que otorga esta vitamina, es esencial mantener una dieta balanceada que contenga alimentos ricos en este nutriente o a través de suplementos, especialmente en este tiempo en que muchos no podrán exponerse lo suficiente a los rayos solares.

y tú, ¿qué opinas?