GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Neutrient relaciona sol, vitamina D y estado de ánimo

Comunicados | 20/01/2025 | 00:00

La luz solar es una fuente crucial para la producción de vitamina D en el cuerpo y la vitamina D juega un papel en la regulación del bienestar anímico. Los receptores de vitamina D están presentes en muchas partes del cerebro que están involucradas en el estado de ánimo y la depresión. Existen estudios que revelan que hasta el 60% de los europeos tienen niveles inadecuados de vitamina D, cuya deficiencia ha sido asociada con un mayor riesgo de depresión y otros trastornos del estado de ánimo

La luz solar es una fuente crucial para la producción de vitamina D en el cuerpo y la vitamina D juega un papel en la regulación del bienestar anímico. Los receptores de vitamina D están presentes en muchas partes del cerebro que están involucradas en el estado de ánimo y la depresión. Existen estudios que revelan que hasta el 60% de los europeos tienen niveles inadecuados de vitamina D, cuya deficiencia ha sido asociada con un mayor riesgo de depresión y otros trastornos del estado de ánimo

Neutrient, suplementos avanzados, ofrece una lista con los principales beneficios de la vitamina D que se obtiene principalmente a través de la exposición al sol, aunque también se puede encontrar en algunos alimentos y suplementos como su producto estrella D3 + K2.

Función cerebral: Los receptores de vitamina D (la D3 es considerada la más efectiva) están presentes en muchas áreas del cerebro, incluidas las que están implicadas en el desarrollo y la regulación del estado de ánimo. La vitamina D3 influye en la síntesis y liberación de los neurotransmisores de la felicidad como la dopamina y la serotonina.

Reducción de la inflamación: Se ha observado que los niveles bajos de vitamina D están asociados con un aumento en marcadores inflamatorios en el cuerpo. La inflamación, por su parte, ha sido vinculada con un mayor riesgo de depresión. La vitamina D puede ayudar a reducir esta inflamación, mitigando por tanto, algunos síntomas de la depresión.

Regulación del sistema inmunitario: La vitamina D3 es conocida por su papel en la regulación del sistema inmunitario. Un sistema inmunitario saludable también reduce el riesgo de inflamación crónica, muy relacionada con trastornos del estado de ánimo como la depresión.

Sueño saludable: las evidencias también sugieren que la vitamina D3 puede influir en la calidad y cantidad del sueño. Un sueño adecuado es crucial para la regulación del estado de ánimo y para evitar la irritabilidad y el cansancio, los cuales siempre la depresión y la ansiedad.

Prevención de trastornos: Algunos estudios arrojan que unos niveles adecuados de vitamina D3 pueden estar asociados con un menor riesgo de desarrollar depresión y el trastorno afectivo estacional (TAE), especialmente en aquellos con niveles previamente bajos de vitamina D.

Huesos, dientes y más. Como es sabido, la vitamina D3 es crucial para la salud ósea, ya que facilita la absorción de calcio y fósforo en el intestino. También juega un papel importante en el sistema inmunológico, ayudando a regularlo y a proteger el cuerpo contra infecciones. Además, influye en múltiples funciones celulares y procesos metabólicos.

A continuación, presentamos NEUTRIENT d3 +k2:

De venta en www.abundanceandhealth.es

Un spray oral perfectamente equilibrado que permite que estas vitaminas pasen rápidamente a través de los tejidos blandos del interior de la boca y se dirijan directamente al torrente sanguíneo, proporcionando una absorción rápida y maximizada. Los estudios demuestran que la vitamina D3 es más eficaz para aumentar los niveles de vitamina D en la sangre que la vitamina D2. Y el dúo de vitaminas D3 + K2 está empezando a recibir un mayor reconocimiento por sus atributos sinérgicos para la salud.

Proporciona 2000 UI de vitamina D3 con 75 mcg de vitamina K2 en una sola pulverización

Una forma rápida y cómoda de aumentar la ingesta de vitamina D y K

Utiliza el aceite MCT como portador en lugar del aceite de girasol que se utiliza habitualmente

Contiene formas bioactivas para maximizar la absorción

Contiene vitamina D3, procedente de líquenes, la forma vegetal más bioactiva de vitamina D

Contiene vitamina K2 en su forma bioactiva MK-7

Gran alternativa para quienes les resulta difícil tragar pastillas y cápsulas

Ideal para cualquier persona con condiciones de malabsorción como el SII o la enfermedad de Crohn

Acerca de Neutrient

Neutrient™ es una impresionante gama de complementos alimenticios avanzados, hechos con extractos botánicos potentes e investigados científicamente, que ofrecen índices de absorción de calidad superior, formulados por profesionales con más de 30 años de experiencia en el campo.

Puntos de venta España:

Neutrient: https://neutrient.com/es/

Abundance and Health: https://www.abundanceandhealth.es/es/

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/259596-neutrient-relaciona-sol-vitamina-d-y-estado-de-animo.htm