

El papel de la vitamina D durante el invierno y cómo obtenerla

Noticias 24hs | 28-12-2024 | 08:13



El invierno trae consigo días más cortos, que hace que tengamos menos horas de sol en la tierra. La luz solar es crucial para la vida, pues es una fuente clave para la síntesis de vitamina D. Este nutriente es esencial desde la antigüedad, pues es indispensable para la salud ósea, la función inmunológica y el bienestar humano, por lo que durante los meses de bajas temperaturas y poco sol puede haber repercusiones al estado de ánimo y salud física. Aprender cómo obtener vitamina D a través de la alimentación y los suplementos adecuados que puedes encontrar al explorar productos en DeusPower, es fundamental para disfrutar esta temporada sin deteriorar la salud física y mental.

¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D es conocida principalmente por su papel en la absorción de dos minerales indispensables para los huesos y dientes, que son el calcio y el fósforo. Además, la vitamina D es crucial en el sistema inmune, ya que ayuda a combatir las infecciones, reduciendo el riesgo de enfermedades respiratorias, tan comunes en invierno. Estudios recientes también han encontrado conexiones entre como niveles adecuados de ésta vitamina se asocian con una menor incidencia en trastornos como la depresión estacional y la fatiga crónica.

Lamentablemente en invierno, la síntesis de vitamina D en nuestro cuerpo se ve afectada al no tener suficiente energía solar, sobre todo en climas fríos y nublados.

Alimentos ricos en vitamina D

La principal fuente para la síntesis de ésta vitamina es el colesterol, nuestro cuerpo a partir de la exposición al sol logra crear vitamina D transformando estos lípidos. Esto no significa que elevar

nuestros niveles de colesterol sea mejor, pues una dieta equilibrada y baja en grasas proporcionará el colesterol suficiente sin el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Aunque obtener vitamina D a través de los alimentos saludables no es tan eficiente como con la exposición al sol, es una opción que trae muchos beneficios además de proporcionarnos ésta vitamina.

Pescados grasos

El salmón, la caballa, el atún y las sardinas se encuentran entre las mejores fuentes dietéticas de vitamina D. Por ejemplo, 100 gramos de salmón pueden contener hasta 526 UI de vitamina D. Por lo tanto, sería de gran ayuda para satisfacer la ingesta diaria recomendada.

Yema de huevo.

Los huevos no solo son extremadamente versátiles y saludables, sino que también contienen fuentes probables de vitamina D. La práctica de incluirlos en los desayunos o en cualquier otra comida servirá como una forma sencilla de mejorar la ingesta de este nutriente.

Hongos

Algunos tipos de hongos, por ejemplo los champiñones, cuando se exponen a la luz ultravioleta, sirven como una buena fuente vegetal de vitamina D. Resultan ser excelentes fuentes para las dietas de vegetarianos o veganos.

Productos fortificados

Existen muchos alimentos fortificados con vitamina D, como la leche, el jugo de naranja, los cereales y los yogures. Las etiquetas de los productos pueden ayudarte a identificar algunas de las opciones que incluyen este nutriente.

Aceite de hígado de bacalao

Este suplemento natural es una fuente concentrada de vitamina D y ácidos grasos omega-3. Una sola cucharada puede aportar hasta 1.360 UI; un adulto medio necesita esta cantidad al día.

Conclusión

Mantener niveles adecuados de vitamina D durante el invierno es crucial para prevenir problemas de salud y fortalecer el sistema inmunológico. Incorporar pescados grasos, huevos, setas y productos fortificados en tu dieta, junto con una exposición moderada al sol, puede marcar una gran diferencia. Priorizar este nutriente no solo te ayudará a pasar un invierno más saludable, sino también a sentirte con más energía y vitalidad.

[Autor: Redacción](#)