



## La importancia de la vitamina D para prevenir la osteoporosis

### Descripci3n

*Esta condici3n, que afecta mayormente a las mujeres, se caracteriza por debilitar los huesos del cuerpo, derivando en lesiones y fracturas, siendo las m3s comunes en caderas, mu±ecas y en la columna vertebral. Con un 3ptimo nivel de vitamina D en el organismo, es posible prevenir la gran mayor3a.*

Una buena alimentaci3n, la exposici3n al sol y los suplementos, son las tres principales fuentes de vitamina D. Un buen nivel de esta vitamina en el organismo resulta sumamente fundamental, ya que previene la posibilidad de desarrollar enfermedades 3seas como la tan conocida osteoporosis.

Esta afecci3n es una de las principales enfermedades que afectan la salud de los huesos de las personas, y se caracteriza por debilitar los huesos producto de la incapacidad del cuerpo para crear un nuevo tejido 3seo suficiente, lo que conlleva a la aparici3n de m3ltiples fracturas con movimientos m3nimos o leves, siendo recurrentes aquellas en caderas, mu±ecas o en la columna.

Por lo mismo, la vitamina D cumple un rol esencial en la prevenci3n de la osteoporosis, enfermedad que afecta en su mayor3a a mujeres, ya que dicha vitamina es responsable de absorber el calcio presente en el cuerpo. De lo contrario, el cuerpo se ver3a en la necesidad de utilizar las reservas de calcio en el esqueleto, lo que a la larga termina debilitando la estructura 3sea e impide que se pueda regenerar el tejido con 3xito.

La exposici3n de la piel a la luz solar es una forma de absorber vitamina D naturalmente. Una dieta estructurada tambi3n puede resultar sumamente relevante para que la presencia de vitamina D en el cuerpo sea la 3ptima. Por 3ltimo, los medicamentos y suplementos son otra fuente para acceder a esta vitamina.

En relaci3n a las dosis necesarias para alcanzar un buen nivel de vitamina D en el organismo, para las personas mayores de 19 a±os, se recomienda un requerimiento diario entre 1.500 y 2.000 unidades internacionales, seg3n las recomendaciones de la Endocrine Society (Sociedad Internacional de Endocrinolog3a). En otras palabras, es necesario que las personas, para poder sintetizar correctamente esta vitamina, mantengan una exposici3n a la luz solar entre 15 a 30

minutos, durante las 10:00 a las 15:00 horas, entre 3 a 4 días a la semana. Sumado a lo anterior, es necesario evitar el protector solar, ya que impide y bloquea los rayos UV.

Para para quienes padecen de osteoporosis, o para aquellos que tienen mayor riesgo de contraer dicha enfermedad, es necesario evitar el tabaco y el consumo de alcohol, en vista de que generan una reducción con respecto a la capacidad del cuerpo para producir material óseo. Conoce más información en [www.elcal.cl](http://www.elcal.cl) y [www.vitaminadvida.cl](http://www.vitaminadvida.cl).

## **Categoría**

1. Salud

## **Etiquetas**

1. osteoporosis
2. vitamina D

## **Fecha de creación**

martes, 29 diciembre, 2020 a las 16:07

## **Autor**

prensa

default watermark