

Menos horas de sol y más riesgo: cómo prevenir el déficit de vitamina D durante el invierno

- *Una alimentación equilibrada, la exposición responsable al sol y el seguimiento médico son fundamentales para mantener niveles adecuados de vitamina D, especialmente en los grupos de mayor riesgo.*

Con la llegada del invierno, los días más cortos y la menor exposición al sol favorecen la disminución de los niveles de vitamina D, un nutriente esencial para la salud ósea y el correcto funcionamiento de distintos procesos del organismo. Frente a este escenario, la docente adjunta de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins, Roxana Soto, entregó recomendaciones para prevenir su déficit e hizo un llamado a evitar la automedicación con suplementos.

La especialista explicó que, aunque suele asociarse principalmente con la salud de los huesos, la vitamina D cumple múltiples funciones en el organismo. "Actúa como una hormona y participa en diversos procesos del organismo. Su función más conocida es favorecer la absorción de calcio y fósforo para mantener una buena salud ósea, pero también existe evidencia sobre su participación en el funcionamiento del sistema inmune y otros procesos metabólicos", asegura la docente.

Durante los meses de invierno, los niveles de esta vitamina tienden a disminuir debido a la menor exposición a la radiación ultravioleta B (UVB), principal responsable de su síntesis en la piel. Además, las bajas temperaturas hacen que las personas permanezcan más tiempo en espacios cerrados.

“En invierno disminuye la exposición al sol y eso reduce la producción natural de vitamina D. A esto se suma que pasamos más tiempo en interiores, por lo que es importante prestar atención a nuestros hábitos de vida y alimentación”, apunta.

La docente indicó que los adultos mayores, quienes trabajan en recintos cerrados y las personas con enfermedades hepáticas o renales conforman los principales grupos de riesgo. En ellos, la deficiencia puede traducirse en una menor absorción de calcio y fósforo, mayor fragilidad ósea, debilidad muscular y un aumento del riesgo de caídas.

En Chile, quienes viven en las zonas más australes también presentan una mayor probabilidad de desarrollar esta deficiencia debido a la menor radiación solar durante gran parte del año. Por ello, Soto enfatizó la importancia de adoptar medidas preventivas. “La alimentación ayuda, pero por sí sola generalmente no cubre los requerimientos de vitamina D. Por eso es importante incluir alimentos fuente de este nutriente, como pescados grasos, huevos y alimentos fortificados, además de aprovechar la exposición al sol cuando las condiciones lo permitan”, indica la docente.

Agrega que una caminata diaria al aire libre también puede transformarse en un hábito beneficioso. “Aprovechar entre 10 y 15 minutos de exposición solar durante los días despejados, especialmente después del almuerzo, no solo favorece la síntesis de vitamina D, sino que también aporta beneficios para la salud física y mental”, puntualiza.

Respecto al consumo de suplementos, la especialista fue enfática en señalar que estos deben utilizarse únicamente cuando exista una indicación profesional. “La suplementación nunca debiera iniciarse por iniciativa propia. Lo recomendable es realizar una evaluación clínica y, si corresponde, exámenes que permitan confirmar una deficiencia antes de definir la dosis y el tiempo de tratamiento”.

En esa línea, recordó que el uso indiscriminado de suplementos puede no ser necesario e incluso representar riesgos para la salud. “No todas las personas necesitan suplementarse. Lo importante es consultar a un profesional de la salud que evalúe cada caso y determine si realmente existe una deficiencia de vitamina D”.

Finalmente, Roxana Soto hizo un llamado a mantener hábitos saludables durante todo el año y a realizar controles médicos cuando existan factores de riesgo. “Dormir bien, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física y asistir a controles de salud son medidas que, junto con una adecuada exposición al sol, contribuyen a mantener niveles adecuados de vitamina D y a prevenir problemas de salud asociados a su déficit”, finaliza la experta.