



PORQUÉ NOS FALTA VITAMINA D

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 102 | LAS DALIAS | 04-05-2015

Cada vez es mayor la cantidad de personas que tienen baja la Vitamina D y cada vez es mayor la cantidad de personas con osteoporosis, así como también enfermedades autoinmunes.

Según Wikipedia, *“La vitamina D, también se la llama vitamina antirraquítica ya que su deficiencia provoca raquitismo. Es una provitamina soluble en grasas y se puede obtener de dos maneras:*

- *Mediante la ingestión de alimentos que contengan esta vitamina, por ejemplo: leche y huevo.*
- *Por la exposición a los rayos solares UV.*

La vitamina D es la encargada de regular el paso de calcio a los huesos. Por ello si la vitamina D falta, este paso no se produce y los huesos empiezan a debilitarse y a curvarse produciéndose malformaciones irreversibles.

La vitamina D representa un papel importante en el mantenimiento de órganos y sistemas a través de múltiples funciones, tales como: la regulación de los niveles de calcio y fósforo en sangre, promoviendo la absorción intestinal de los mismos a partir de los alimentos y la reabsorción de calcio a nivel renal. Con esto contribuye a la formación y mineralización ósea, siendo esencial para el desarrollo del esqueleto. También inhibe las secreciones de la hormona paratiroidea (PTH) desde la glándula paratiroides y afecta el sistema inmune por su rol inmunosupresor, promoción de fagocitosis y actividad antitumoral.

La deficiencia de vitamina D puede resultar del consumo de una dieta no equilibrada, aunada a una inadecuada exposición solar; también puede ocurrir por desórdenes que limiten su absorción, o condiciones que limiten la conversión de Vitamina D en metabolitos activos, tales como alteraciones en hígado o riñón.

La deficiencia de la vitamina D ocasiona disminución de la mineralización ósea, conduciendo a enfermedades blandas en los huesos, tales como raquitismo en niños y osteomalacia en adultos, incluso se asocia con la aparición de osteoporosis. Por otra parte, algunas investigaciones indican que la deficiencia de vitamina D está vinculada a la merma de la función cognitiva y al cáncer de colon.”

Las causas de esta situación son múltiples, por un lado un mal funcionamiento de los órganos filtros, hígado riñón, intestino, debido a la mala alimentación, al consumo de demasiadas proteínas animales o a la deficiencia de las mismas, así como al exceso en el consumo de carbohidratos de combustión rápida (azúcares, harinas, alcohol) y químicos en general.

Si bien muchas personas son conscientes de la importancia del contacto con el aire libre, un gran sector de la población vive encerrado.

¿Porqué se vive tan encerrado, sin el contacto con el afuera?

Pareciera haber una adicción a las pantallas, computadoras, televisores, celulares. Las personas se encierran en sí mismas, se olvidan del mundo exterior y pasan horas y días encerrados, esta es una tendencia cada vez mayor. Son personas pálidas donde es evidente la falta de oxígeno. Muy común en las ciudades.

Nos olvidamos de la importancia que tiene para nuestra salud física y psicológica el aire libre, el ver los cielos, las nubes, el sol, las plantas, árboles, etc. Esto es vital para la vida del ser humano. De lo contrario nos convertiremos en robots, alimentándonos a pastillas y suplementos.

La naturaleza provee todo, el respirar aire puro nos permite sintetizar cantidades de vitaminas, no solo la D. El contacto con la naturaleza actúa en todos nuestros sistemas, nervioso, circulatorio y digestivo. La naturaleza nos provee de minerales, vitaminas, oxígeno y nitrógeno. La naturaleza nos nutre.

Viviendo en las ciudades, siempre existen zonas menos contaminadas en medio de arboledas, ríos, lagos. El encuentro cotidiano con esto permitirá mayor energía, eficiencia en lo que hagamos, sensibilidad y fortaleza interna.

Nuestra psiquis se alimenta de todo esto.

La vit D no se sintetiza solamente a partir de estar expuesto al sol, se sintetiza también, a partir del contacto con el aire libre.

Los protectores solares, por otra parte, inhiben la absorción de dicha vitamina. Se puede tomar sol a partir de las 5 de la tarde o bien temprano por la mañana. En esos horarios y con exposiciones de 15 minutos a media hora no se daña nuestra salud. Si es peligroso, el exceso, estar más de 1 hora y en horarios en que el sol está vertical o casi vertical.

Si se lleva adelante una alimentación equilibrada y se respetan los horarios antedichos para exponerse al sol, no es necesario entonces el uso del protector solar.

El contacto con el aire libre cotidianamente, tomar sol aunque sea 15 minutos diarios, en horarios en que el sol no está vertical a la tierra, consumir cereales integrales, legumbres, verduras y proteínas animales de buena calidad (huevos orgánicos, queso de cabra, pescado) aportarán al organismo nutrientes fundamentales para su equilibrio total.