

DESCÁRGATELO AQUÍ Y PODRÁS PERSONALIZAR TU AGENDA.



ESTAR BIEN

Buscar en Google TELVA.com
[Estarguapa](#) [Moda](#) [Novias](#) [Gente](#) [Estar bien](#) [Cocina](#) [Viajes](#) [Niños](#) [Embarazo](#) [Estilo de vida](#) [Tu trabajo](#) [TELVA VIP](#) [Multimedia](#) [Blogs](#) [Foros](#) [Consultorios](#)
[Dietas](#) [¡En forma!](#) [Sentirte bien](#) [Mujer salud](#)

Home » Estar bien

También te interesará...

[Dieta para unos huesos fuertes](#)

VITAMINA D

Cuida tus huesos y protege tu salud

Clara Sánchez de Ron | telva.com@telva.com

¿Sabes que la vitamina D protege tus huesos y previene enfermedades? Pese a ello, es una de las grandes desconocidas. Descubre a un clic cómo te beneficia, cómo aprovecharla y los alimentos que la contienen.

Según los expertos en nutrición, la vitamina D en tu dieta reduce hasta un 40 por ciento la posibilidad de sufrir osteoporosis además de prevenir otras enfermedades. ¿Cuál es el problema? Pues que el 90% de esta vitamina se sintetiza por la piel a través del sol. Una vez que el sol entra en contacto con tu piel, se inicia su formación y empiezan sus beneficios.

Con sol pero ¡suspensas!

Aún así, hoy en día, existe el mito de que en nuestro país por ser soleado, tenemos muy buenos niveles de vitamina D pero es todo lo contrario. Existe un nivel inadecuado de vitamina D en todo el mundo y en especial en España, país en el que se calcula que cerca del 70% de la población presenta niveles inadecuados, incluso inferiores de los países donde apenas ven el sol como Suecia o Finlandia por lo que los especialistas inciden en la importancia de suplementar tu dieta con nutrientes como éste.



Incluye lácteos con vitamina D en tu dieta, haz como Cameron. / Foto: Getty.

Vitamina D para estar más sana

"El tener niveles adecuados de vitamina D en el metabolismo contribuye a una menor incidencia de enfermedades como el cáncer de mama y de colon así como de padecer enfermedades autoinmunes por no hablar de que aumenta las defensas a la hora de combatir infecciones como la gripe y el infarto", nos asegura el doctor José Manuel Quesada, del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Reina Sofía.

Cómo te beneficia

En primer lugar, esta vitamina te ayuda a que tu organismo absorba el calcio para mantener unos huesos sanos y fuertes para toda la vida además de disminuir el riesgo de padecer osteoporosis y de que tus huesos y músculos sean más frágiles y tiendan a fracturarse a largo plazo.

Su difícil absorción

La vitamina D depende de otros nutrientes que pueden perjudicar su absorción por parte de tu metabolismo. En ese sentido, el doctor Gregorio Varela, catedrático de Nutrición de la Universidad CEU San Pablo, asegura que *"un exceso de proteínas de origen animal no favorece esa absorción"*. Según los expertos, la ingesta de proteínas no debe superar el 15% del total de los alimentos ingeridos al día en tu dieta para aprovechar todo el calcio y la vitamina D que absorbes en toda su totalidad. Tampoco, sale bien parada la vitamina D en caso de sobrepeso ya que puede quedar atrapada en el tejido adiposo y no cumplir al 100% su misión metabólica.

Vitamina D: cuánto necesitas

La fuente principal de la vitamina D es su formación en la piel a través del sol. Por lo tanto, si quieres prevenir enfermedades y mantener tus huesos sanos y fuertes se recomiendan de 800 a 1.000 unidades diarias de vitamina D.

Consejos: cómo y dónde puedes obtenerla

-PROCURA HACER DE 15 o 20 MINUTOS DE EXPOSICIÓN SOLAR A DIARIO sobre tu piel: piernas, manos, cara... sin ir tapada hasta las cejas. Te aportarán de 10-14.000 unidades de vitamina D.
 -LLENA TU DESPENSA DE ALIMENTOS como los lácteos o yogures desnatados (147 UI), queso (de 100 a 1.000 UI), pescado azul (caballa, salmón, atún, hígado, ostras) que contienen de 284-352 UI, yema de huevo (36 UI) y mantequilla (6 UI), cereales integrales (52 UI) o verduras como el repollo (535 UI). También te ayudarán a absorber esta vitamina por parte de tu organismo.
 -TOMA SUPLEMENTOS DE VITAMINA D Y CALCIO para tener tus necesidades diarias cubiertas. *"Se ha demostrado que reducen hasta en un 40 % la aparición de osteoporosis"*, asegura el doctor Manuel Díaz Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz**.
 -¡MUÉVETE! Camina al menos 30 minutos al día para mantener tus huesos fuertes y mejorar tu resistencia muscular.

publicidad



Publirreportajes



Noticias

[Más vistas](#) [Últimas](#)

1. Peinados de moda para primavera 2010
2. Trucos para economizar tu próxima boda
3. Zapatillas que adelgazan y tonifican
4. Economiza tu look de invitada
5. Ejercicios para glúteos
6. Avance tendencias primavera-verano 2010
7. La moda gallega que llevarás
8. Maquillaje de fiesta: Smokey eyes y labios de fresa, paso a paso
9. Cómo hacer tu maleta todoterreno
10. ¡A comer sano en primavera!: Dieta contra la astenia