



- [Inicio](#)
- [Gripe A](#)
- [Cardiología](#)
- [Maxilofacial y Estética](#)
- [Oftalmología](#)
- [Oncología](#)
- [Dermatología](#)
- [Pediatria](#)
- [Nutrición](#)
- [Alergología](#)
- [Otras Especialidades](#)

Estás en Actualidad >> Noticia  
Hoy es 15 de Marzo de 2010

## ESPECIALIDADES



Una mujer toma el sol. / HOY  
Especialidades>>

### El sol no basta para prevenir la osteoporosis

**EFE | El sol, principal fuente de obtención de la vitamina D, esencial para fijar la absorción del calcio y prevenir la osteoporosis "no es suficiente", ha alertado hoy el doctor José Manuel Quesada, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Reina Sofía de Córdoba.**

Quesada ha recomendado elevar los niveles de vitamina D de las actuales 200 unidades/día, hasta las 800-1000 unidades, en la presentación del simposio "Vitamina D y vida saludable", que coordina junto con el profesor Gregorio Varela, catedrático de Nutrición y Bromatología, y el doctor Manuel Díaz-Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid**.

El 90 por ciento de la vitamina D se debería sintetizar por la piel a través del sol, pero incluso en países soleados como España la mayoría de la población presenta niveles inadecuados, menores a los de países como Noruega, Finlandia o Suecia, que tienen su explicación en una dieta rica en calcio, ha dicho Quesada.

La vitamina D es clave en el tratamiento de la osteoporosis, una enfermedad que, según las estimaciones afecta en España a 3,5 millones de personas, y en especial a las mujeres, y se ha demostrado que los suplementos de esta vitamina y calcio reducen hasta un 40 por ciento la aparición de la dolencia, ha explicado el experto.

El profesor Varela ha destacado la importancia de mantener unos niveles adecuados de vitamina D, pues está demostrado que los niveles bajos se asocian a mayores riesgos de desarrollar cáncer, padecer infecciones, enfermedades autoinmunes o cardiovasculares, y ha dicho que la mitad de la población no llega a los niveles recomendados.

Varela ha pedido una actualización de la ingestas recomendadas para conseguir mejorar el estado nutricional, ya que la vitamina D presente en los alimentos es pequeña, principalmente lácteos y pescados, y se necesitaría ingerir mucha cantidad.

# La vitamina D del sol no basta para fijar la absorción de calcio necesaria

Agencia EFE

Madrid, 12 mar (EFE).- El sol, principal fuente de obtención de la vitamina D, esencial para fijar la absorción del calcio y prevenir la osteoporosis "no es suficiente", ha alertado hoy el doctor José Manuel Quesada, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Reina Sofía de Córdoba.

Quesada ha recomendado elevar los niveles de vitamina D de las actuales 200 unidades/día, hasta las 800-1000 unidades, en la presentación del simposio "Vitamina D y vida saludable", que coordina junto con el profesor Gregorio Varela, catedrático de Nutrición y Bromatología, y el doctor Manuel Díaz-Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid**.

El 90 por ciento de la vitamina D se debería sintetizar por la piel a través del sol, pero incluso en países soleados como España la mayoría de la población presenta niveles inadecuados, menores a los de países como Noruega, Finlandia o Suecia, que tienen su explicación en una dieta rica en calcio, ha dicho Quesada.

La vitamina D es clave en el tratamiento de la osteoporosis, una enfermedad que, según las estimaciones afecta en España a 3,5 millones de personas, y en especial a las mujeres, y se ha demostrado que los suplementos de esta vitamina y calcio reducen hasta un 40 por ciento la aparición de la dolencia, ha explicado el experto.



**Foto:** La vitamina D del sol no basta para fijar la absorción de calcio necesaria

El profesor Varela ha destacado la importancia de mantener unos niveles adecuados de vitamina D, pues está demostrado que los niveles bajos se asocian a mayores riesgos de desarrollar cáncer, padecer infecciones, enfermedades autoinmunes o cardiovasculares, y ha dicho que la mitad de la población no llega a los niveles recomendados.

Varela ha pedido una actualización de la ingestas recomendadas para conseguir mejorar el estado nutricional, ya que la vitamina D presente en los alimentos es pequeña, principalmente lácteos y pescados, y se necesitaría ingerir mucha cantidad.

### **Banesto: Tenemos lo que todos quieren: Nuestro Depósito Selección**

Para escribir un comentario pincha aquí

**Firma \***

**E-mail**

**Mensaje \***

Dato obligatorio \*

BORRAR

COMENTAR

Vosotros decidís el tono de los comentarios. Se pondrá en conocimiento de las autoridades administrativas o judiciales aquellos hechos que pudieran ser constitutivos de una actividad ilícita, sin necesidad de comunicarlo previamente al usuario. Nuestra única regla es el respeto.

necesaria fijar absorción calcio vitamina basta

## Enlaces relacionados

[Fegatur apuesta en su web por la división de Galicia en áreas geoturísticas](#)

[Faubel buscará el segundo podio de la temporada en el circuito de Sachsenring](#)

[‘No cojáis pateras ..., no merce la pena’, instó a sus compatriotas un joven en Tánger](#)

[Israel tiene problemas en Wikipedia, según algunos expertos](#)