

# Cómo tener niveles saludables de vitamina D

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › La vitamina D que se obtiene a través de la exposición a los rayos del sol, es la mejor forma de optimizar los niveles de esta vitamina. Por lo regular, para lograr una producción adecuada de vitamina D es necesario exponer una extensa porción de la piel, hasta obtener un tono rosado más claro
- › Como último recurso, podría tomar un suplemento de vitamina D3 por vía oral; no obstante, una investigación publicada por Grassroots Health, sobre el estudio llamado “D\*Action”, demuestra que el adulto promedio necesita tomar 8000 UI de vitamina D por día, para elevar su nivel a más de 40 ng/ml, el cual se considera el nivel mínimo absoluto para prevenir enfermedades
- › Prácticamente todas las células y tejidos corporales tienen receptores de vitamina D, razón por la cual optimizar los niveles tiene un gran impacto en una amplia variedad de padecimientos, desde el cáncer y la depresión, hasta la gripe y las caries
- › Puede saber cuáles son sus niveles de vitamina D al hacer una prueba de 25 (OH)D, también conocida como 25-hidroxi vitamina D

En las últimas dos décadas, las investigaciones sobre la vitamina D han revelado una impresionante cantidad de evidencia bien sustentada que respalda su importancia en innumerables aspectos de la salud humana.

En el pasado, la vitamina D era considerada principalmente como un nutriente importante para la salud ósea, y se pensaba que una persona tenía suficiente cantidad

de vitamina D mientras esta no padeciera enfermedades óseas, tales como raquitismo u osteomalacia.

Pero, una nueva investigación demuestra cuán equivocado era este supuesto, ya que necesita tener niveles más altos de vitamina D para protegerse contra enfermedades crónicas más serias, tales como el cáncer, las enfermedades cardíacas, infecciones, la esclerosis múltiple, entre otras.

El factor que diferencia a la vitamina D de muchos otros nutrientes es que prácticamente todos los tejidos y células corporales tienen receptores de vitamina D, y tal como lo informó un análisis en el [Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine](#):

*"... tener un estado adecuado de vitamina D es esencial para que estos tejidos y células tengan un funcionamiento óptimo.*

*En las últimas dos décadas, se ha acumulado una extraordinaria cantidad de investigaciones, que aportan nueva información sobre el rol de la vitamina D en la prevención de una amplia variedad de enfermedades".*

## **¿Se ha realizado la prueba de 25 (OH) D?**

Si nunca ha comprobado sus niveles de vitamina D, le invito a que considere hacerlo muy pronto, ya que es bastante arriesgado simplemente asumir que sus niveles se encuentran en un rango saludable.

Actualmente, la deficiencia de vitamina D es de proporciones epidémicas en los Estados Unidos y en muchas otras regiones alrededor del mundo, en gran parte debido a que las personas no pasan suficiente tiempo bajo los rayos del sol para facilitar este importante proceso.

Así que el primer paso para asegurarse de recibir todos los beneficios de la vitamina D, es averiguar cuáles son sus niveles al hacer una prueba de 25 (OH) D, también llamada 25-hidroxi vitamina D.

Hay dos pruebas de vitamina D: 1,25 (OH) D y 25 (OH) D, pero la prueba 25 (OH) D es el mejor indicador del estado general de la vitamina. Este es el marcador que está más ampliamente relacionado con la salud en general y es el que debe solicitarle a su médico.

## **¿Qué significan los resultados de su prueba de vitamina D?**

Desde luego que el objetivo de las pruebas de vitamina D es asegurarse de que mantiene niveles terapéuticos de vitamina D en la sangre. Hace algunos años, el nivel recomendado era de entre 40 y 60 nanogramos por mililitro (ng/ml), pero muy recientemente el nivel óptimo de vitamina D se elevó a un rango de 50 a 70 ng/ml, y si se trata una enfermedad cardíaca o cáncer, debe ser de hasta 70 a 100 ng/ml.

Según la siguiente tabla, optimizar los niveles de vitamina D podría ayudarle a prevenir al menos 16 diferentes tipos de cáncer, al igual que enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedad de Alzheimer, gripe y mucho más.

## **¿Por qué debe esforzarse por obtener la vitamina D a través de la luz solar?**

Se ha sugerido que solo cerca del 30 % de los habitantes en los Estados Unidos obtiene la vitamina D por medio de la exposición a los rayos del sol.

Esta es una consecuencia lamentable de las recomendaciones erróneas hechas por las agencias de salud pública, acerca de que debe mantenerse alejado de los rayos del sol para evitar el cáncer (cuando de hecho la vitamina D producida a través de la exposición a los rayos del sol podría prevenir el cáncer).

La verdad es que la vitamina D obtenida al exponerse a los rayos del sol, es la MEJOR manera de optimizar sus niveles.

Recomiendo constantemente obtener la vitamina D por medio de la exposición regular a los rayos del sol, siempre que sea posible; pero un análisis de la Dra. Stephanie Seneff

afirma que la vitamina D, específicamente la que se obtiene de la exposición a la luz solar, está intrincadamente ligada a los niveles saludables de colesterol y azufre, lo cual hace que esta recomendación sea aún más importante.

Como un breve resumen: cuando expone su piel a los rayos del sol, esta sintetiza el sulfato de vitamina D3. A diferencia de los suplementos orales de vitamina D3 (que no son sulfatados), el sulfato de vitamina D, que proviene de la luz solar, es hidrosoluble.

La forma hidrosoluble podría viajar libremente por el torrente sanguíneo, mientras que la forma que no está sulfatada necesita LDL (el denominado colesterol "malo") como vehículo de transporte.

La sospecha de la Dra. Seneff es que, posiblemente, la forma oral de la vitamina D que no está sulfatada, no proporciona los mismos beneficios que la vitamina D producida en la piel por medio de la exposición a los rayos del sol, ya que no se convierte fácilmente en sulfato de vitamina D.

Considero que esta es una razón muy convincente para hacer el esfuerzo deliberado de obtener la mayoría de los requerimientos de vitamina D a través de la exposición a la luz solar.

Si esta opción no es viable, entonces debe tomar un suplemento de vitamina D3 por vía oral.

Es muy difícil obtener suficiente cantidad de vitamina D solo de fuentes alimenticias, ya que muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, y los que sí la contienen no cuentan con una cantidad suficiente para optimizar sus niveles.

Curiosamente, la única vitamina que no se encuentra en la leche materna es la vitamina D. Esto podría considerarse una pista muy grande de que NO fuimos diseñados para obtener nuestra vitamina D por vía oral, a través de nuestros alimentos. Más bien, fuimos diseñados para producirla al exponer nuestra piel a la luz solar natural.

Realmente, tener una insuficiente exposición a los rayos del sol es la causa del problema, ya que, en términos históricos, la deficiencia de vitamina D es una

preocupación de salud muy reciente.

## **¿Qué tanto necesita exponerse a los rayos del sol?**

En el caso de la mayoría de las personas, para nutrirse con vitamina D, no es suficiente con exponer ocasionalmente la cara y las manos a la luz solar. Para optimizar sus niveles, debe exponer grandes porciones de la piel a los rayos del sol, y es posible que deba hacerlo durante varios minutos.

Contrario a la creencia popular, en realidad, el mejor momento para exponerse a los rayos del sol y poder producir vitamina D, son las horas más cercanas al mediodía solar. La luz ultravioleta de la luz solar viene en dos longitudes de onda principales: UVA y UVB. Es importante que comprenda la diferencia entre ellas y los factores de riesgo de cada una.

En primer lugar, están los rayos ultravioletas de onda media (UVB, por sus siglas en inglés), que es la longitud de onda saludable que le ayuda a la piel a producir vitamina D. En segundo lugar, están los rayos UVA, que generalmente se consideran longitudes de onda que no son saludables, ya que penetran más profundamente en la piel y causan más daño debido a los radicales libres.

Y no solo eso, sino que también los rayos UVA son muy constantes durante todas las horas del día, a lo largo de todo el año, a diferencia de los rayos UVB, que son más bajos durante la mañana y la noche, y más fuertes al mediodía.

Entonces, si desea recurrir a la luz solar para maximizar su producción de vitamina D, pero al mismo tiempo minimizar el riesgo de daño en la piel, el mediodía (aproximadamente entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m.) es el mejor momento y el más seguro. Durante este período intenso de UVB, necesitará exponerse a los rayos del sol durante un período de tiempo más corto, para producir la mayor cantidad de vitamina D.

En cuanto a la duración óptima de exposición, solo necesita lo suficiente hasta que su piel se torne de un color rosado más claro. En las personas que tienen la piel muy pálida, esto podría tardar solo algunos minutos.

Una vez que haya llegado a este punto, su cuerpo no producirá ninguna cantidad de vitamina D adicional y cualquier exposición posterior solamente le causará daño a su piel. La mayoría de las personas que tienen la piel clara podrán maximizar su producción de vitamina D en tan solo 10 a 20 minutos, o nuevamente, cuando su piel empiece a adquirir un tono rosado más claro.

Algunos necesitarán menos, otros más. Cuanto más oscura sea la piel, mayor será la exposición que se necesitará para optimizar la producción de vitamina D.

## **Si toma un suplemento de vitamina D ...**

Si exponerse a los rayos del sol no es una opción realista, podría tomar una forma de vitamina D por vía oral. Si toma suplementos, debe asegurarse de utilizar vitamina D3 (colecalfiferol) y no la forma inferior conocida como vitamina D2 (ergocalciferol).

En realidad, la última investigación demuestra que la forma D3 es aproximadamente un 87 % más potente para aumentar y mantener las concentraciones de vitamina D, y se almacena entre 2 y 3 veces más que la vitamina D2.

Además, si sigue la cantidad diaria recomendada para la vitamina D en los Estados Unidos, es decir, la insignificante cantidad de 600 UI (unidades internacionales) por día, hay una gran probabilidad de que pierda importantes beneficios que podría proporcionarle la vitamina D.

Según una investigación reciente, publicada por *Grassroots Health*, sobre el estudio llamado "D\*Action", el adulto promedio debe tomar 8000 UI de vitamina D por día, para elevar sus niveles a más de 40 ng/ml, el cual es el requisito mínimo indispensable para la prevención enfermedades. Idealmente, debe tratar de tener sus niveles entre 50 y 70 ng/ml.

Al respecto, Carole Baggerly, Directora y fundadora de [GrassrootsHealth](#), señaló:

*"Acabamos de publicar nuestro primer artículo. Tenemos alrededor de 10 personas en este estudio que ahora toman 50 000 UI por día, quienes no han*

*alcanzado el posible nivel de toxicidad de 200 ng/ml. Sin embargo, debe considerar que este no es un nivel de dosis recomendada. El estudio proporcionó datos sobre aproximadamente 3500 personas.*

*... Una cosa muy significativa que demostró esta investigación es que, aunque se tome el suplemento, la curva de incremento en el nivel de vitamina D no es lineal. Es curvilínea y se aplana, razón por la cual es aún más difícil obtener niveles tóxicos con un suplemento".*

Esto significa que, incluso si no controla regularmente sus niveles de vitamina D, su riesgo de sobredosis será bastante bajo, aun si toma hasta 8000 UI por día. Además, existe evidencia de que la seguridad de la vitamina D depende de la vitamina K, y que la toxicidad de la vitamina D (aunque es sumamente inusual en la forma D3), realmente, se agrava por la deficiencia de vitamina K2.

Entonces, si toma vitamina D por vía oral, lo **ideal es que también tome vitamina K2** o que consuma alimentos orgánicos fermentados que sean altos en **vitamina K2**, ya que necesita aproximadamente 150 mcg por día.

Recuerde que, a menos que obtenga un bronceado muy marcado, lo cual es un indicador muy bueno de que sus niveles de vitamina D son los adecuados, es aconsejable conocer sus niveles sanguíneos de vitamina D; esa es la única forma de saber con certeza que ha alcanzado los niveles terapéuticos.

Espero que use esta información para su beneficio, ya que considero que optimizar los niveles de vitamina D es una de las medidas más sencillas y significativas que podría implementar para mejorar y mantener su salud. Para obtener más información y seguir las últimas actualizaciones sobre este "radiante" nutriente, visite nuestro sitio web.

## Fuentes y Referencias

---

- [Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 2011; 16: 58](#)