

La SEMG recomienda enriquecer la dieta y exponerse al sol para compensar el déficit de vitamina D durante el confinamiento

- **“Unos bajos niveles de vitamina D influirían en este sistema inmune, debilitándolo y, por tanto, dificultando nuestra defensa frente a los agentes externos, como el coronavirus”, advierte el Dr. José Manuel Cucalón, miembro del Grupo de Trabajo de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).**

Madrid, 14 de abril de 2020 – Acabamos de salir de un otoño e invierno donde la insolación ha sido bastante escasa, lo que ha provocado que nuestros niveles de vitamina D (prohormona que se activa en el contacto de la piel con los rayos ultravioleta tipo B) estén algo resentidos. Pero si a esto le añadimos la declaración del Estado de alarma, hace prácticamente un mes, periodo de confinamiento domiciliario donde la exposición solar es mucho más dificultosa, podremos concluir que tenemos unos niveles bajos de vitamina D, según informa el Dr. José Manuel Cucalón, miembro del Grupo de Trabajo de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

La vitamina D dispone de receptores específicos en algunas células de nuestro organismo necesarios para ejercer sus funciones, entre ellas linfocitos y macrófagos, células encargadas de la inmunidad celular de nuestro cuerpo. “Unos bajos niveles de vitamina D influirían en este sistema inmune, debilitándolo y, por tanto, dificultando nuestra defensa frente a los agentes externos como este nuevo virus, el coronavirus”, tal y como advierte el Dr. Cucalón. Es por ello que para mejorar estos niveles de vitamina D, desde el Grupo de Trabajo de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de la SEMG, hacen una serie de recomendaciones a la población.

La primera medida sería aumentar la insolación de nuestro cuerpo en la medida de lo posible y a pesar del confinamiento por el Estado de alarma. Para ello desde terrazas, balcones o a través de las ventanas, los ciudadanos deberían tomar diariamente el sol 10 o 15 minutos en brazos, piernas y cara, aumentando en lo posible la superficie dérmica en contacto con el sol para poder sintetizar más vitamina D. Se debe tomar el sol en las horas centrales del día con el sol alto y procurando no quemar la piel. Aunque en otras épocas las cremas de protección solar son recomendables, en este caso no, porque su uso disminuye mucho la producción de vitamina D.

La segunda medida sería aumentar en la dieta aquellos productos alimenticios vegetales y animales que tengan vitamina D, por ejemplo, los pescados azules (salmón, boquerones, arenques o sardinas), hongos y setas como los champiñones, marisco, hígado de animales, huevos (yema), aguacate, cereales, así como con alimentos enriquecidos con esta vitamina, como los lácteos que, aunque en España tienen poca cantidad de vitamina D, serían otra fuente.

NOTA DE PRENSA

Finalmente, en determinados colectivos con factores de riesgo asociados (como personas mayores, institucionalizados, niños y adolescentes en crecimiento, lactantes, mujeres embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas como enfermedades renales, hepáticas, intestinales, óseas o inmunitarias) se deberían suplementar con algún producto o medicamento con vitamina D, por ejemplo, colecalciferol.

Por tanto, en esta época de confinamiento “sería interesante aumentar los niveles de vitamina D porque tienen un papel importante en el sistema inmunitario celular a través de su activación en linfocitos T y macrófagos y estar en mejores condiciones a la hora de afrontar cualquier posible infección como, por ejemplo, el coronavirus”, según Cucalón.

El Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la SEMG hace estas aclaraciones sobre el papel que tiene la hipovitaminosis D en el contexto de la infección por COVID-19 a raíz de los artículos publicados en las revistas médicas donde se confirma que pacientes afectados por el coronavirus COVID-19 tenían bajos niveles de vitamina D.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es