

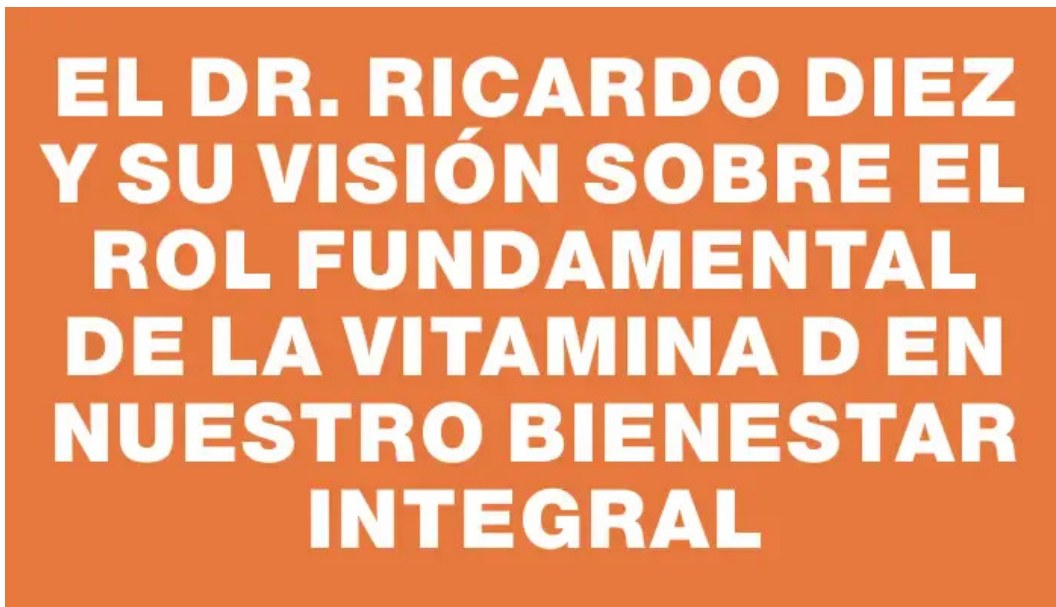
El Dr. Ricardo Diez y su visión sobre el rol fundamental de la vitamina D en nuestro bienestar integral

General



Publicada el: 12/01/25	Visitas: 185
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 119	Puntaje: 4.8

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-dr-ricardo-diez-y-su-vision-sobre-el-rol-fundamental-de-la-vitamina-d-en-nuestro-bienestar-integral_14281.php



General

El Dr. Ricardo Diez y su visión sobre el rol fundamental de la vitamina D en nuestro bienestar integral

El Dr. Ricardo Diez revela su perspectiva sobre la importancia crucial de la vitamina D para nuestro bienestar integral

La Importancia de la Vitamina D para la Salud Ósea

La vitamina D es esencial para el mantenimiento de una buena salud ósea a lo largo de todas las etapas de la vida. Su función más destacada consiste en facilitar la absorción de calcio y fósforo en el intestino, lo que contribuye al desarrollo y fortalecimiento de los huesos en la infancia, además de ayudar a disminuir la pérdida ósea asociada al envejecimiento.

¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D se presenta en dos formas principales: D2 (ergocalciferol): se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal y en suplementos. D3 (colecalciferol): se sintetiza en la piel mediante la exposición a la luz solar y también está presente en alimentos de origen animal. Ambas formas son convertidas en el hígado a la 1,25-dihidroxitamina D, que es la forma activa de la vitamina.

Beneficios de la Vitamina D

El consumo adecuado de vitamina D trae consigo varios beneficios, tales como: Favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis, osteomalacia y raquitismo. Mejorar la fuerza muscular, lo cual ayuda a prevenir caídas, especialmente en personas mayores. Jugar un papel importante en la regulación del sistema inmunológico, así como en la reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer, depresión y diabetes.

Déficit de Vitamina D

La falta de vitamina D puede provocar: Debilidad ósea y aumento del riesgo de fracturas en adultos. Deformidades óseas en niños, conocido como raquitismo. Entre las causas de este déficit se encuentran la escasa exposición al sol, dietas deficientes en esta vitamina y problemas de absorción intestinal.

Exceso de Vitamina D

Un exceso de vitamina D puede resultar en niveles elevados de calcio en la sangre, provocando síntomas como náuseas, vómitos, debilidad muscular y daño renal.

Fuentes de Vitamina D

El organismo obtiene vitamina D principalmente de: Luz solar: La principal fuente de dicha vitamina proviene de la exposición directa de la piel a los rayos ultravioleta (UV).

Sin embargo, factores como la edad, el uso de bloqueador solar, el color de la piel y la latitud geográfica pueden influir en su síntesis.

Alimentos naturales: Incluyen pescados grasos como el salmón, caballa y atún, además de la yema de huevo y el aceite de hígado de bacalao.

Cuándo Medir los Niveles en Sangre

Se recomienda medir los niveles de vitamina D en sangre en los siguientes casos: Pacientes con enfermedades óseas, como fracturas por fragilidad, osteomalacia o raquitismo en niños.

Alteraciones en los niveles de calcio o paratohormona.

Exposición solar limitada debido a estar en alguna institución, tener movilidad reducida o el uso crónico de bloqueadores solares.

Obesidad mórbida y pacientes con cirugía bariátrica.

Insuficiencia renal crónica y uso crónico de corticoides y antiepilépticos.

Cuadros inflamatorios del intestino.

Cantidades Diarias Recomendadas

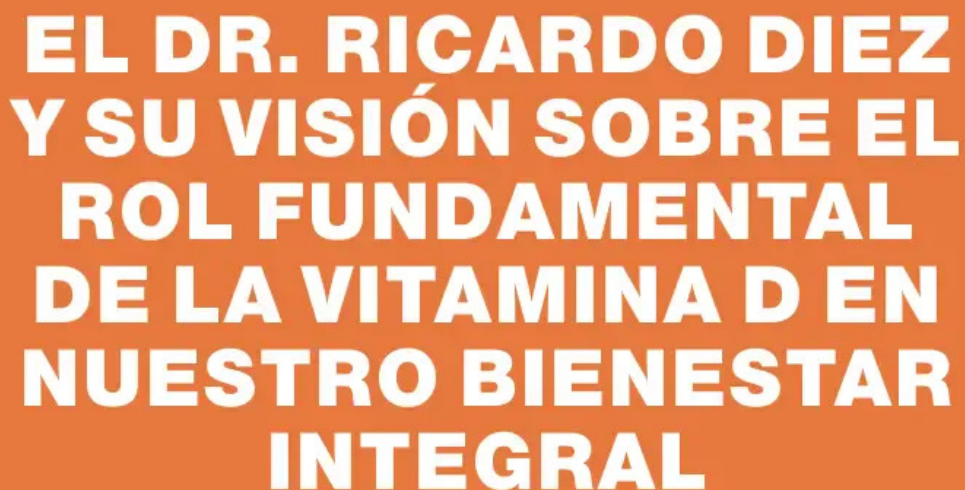
La cantidad diaria recomendada de vitamina D varía según la edad: 400 unidades internacionales (UI) para niños de hasta 12 meses.

600 UI para personas de 1 a 70 años.

800 UI para personas mayores de 70 años.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes



**EL DR. RICARDO DIEZ
Y SU VISIÓN SOBRE EL
ROL FUNDAMENTAL
DE LA VITAMINA D EN
NUESTRO BIENESTAR
INTEGRAL**

El dr ricardo diez y su vision sobre el rol fundamental de la vitamina d en nuestro bienestar integral

Tags

alimentos, prevenir, vitamina, intestino, fracturas, mayores, pacientes, niveles, debilidad,

Noticias relacionadas

4.1 * *La falta de Vitamina D: Un desafío silencioso que impacta la salud en todo el mundo*

3.5 * *Dr. Ricardo Diez aborda la hipoglucemia en pacientes diabéticos: causas y prevención*

4.8 * *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo el dolor cervical y sus soluciones*

4.9 * *Dr. Ricardo Diez: El impacto del aumento de estrógenos (ade) en nuestra salud*

3.7 * *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

3.6 * *Osteoporosis: una afección crónica que afecta la salud ósea a largo plazo*

4.7 * *El Dr. Ricardo Diez profundiza en el tratamiento y manejo de las úlceras bucales: una guía completa*

4.6 * *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*

3.9 * *Dr. Ricardo Diez: Un enfoque integral para el tratamiento de la disuria*

4.8 * *Dr. Ricardo Diez: Innovaciones y avances significativos en el tratamiento de la retinopatía diabética*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas

Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales

Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo