

FONTS, BENEFICIS I DÈFICIT DE VITAMINA D

28 agost, 2023

Ja hem parlat en més d'una ocasió de la importància que té pel nostre cos la vitamina D. Fins i tot, s'ha arribat a relacionar la falta d'aquesta vitamina amb els casos més greus de la pandèmia de la Covid-19. Però no és una vitamina fàcil d'obtenir com altres.

Què és la vitamina D

Denominada com l'hormona del sol, consisteix en una vitamina liposoluble (soluble en greixos o olis) i, en contraposició amb altres vitamines, pot ser produïda pel cos. Això passa quan la pell es veu exposada a la llum solar en forma de radiació UVB. Tots sabem els riscos que comporta l'exposició solar per a la salut de la nostra pell; però, en quantitats moderades i tenint en compte alguns factors, prendre el sol resulta molt beneficiós.

Moltes persones reconeixen que durant la tardor i l'hivern es senten apàtics i mancats d'energia. Això pot deure's a una falta de vitamina D.

Com proporcionar al nostre cos la vitamina D

El principal problema que trobem amb l'adquisició d'aquesta vitamina és que el 80-90% queda coberta per la radiació solar a través del procés que coneixem amb síntesi endògena. Només el 10-20% pot ser cobert mitjançant l'alimentació.

Alguns aliments rics en aquesta vitamina són: les arengades, la truita, el salmó, la tonyina, les sardines, els ous o els xampinyons.

Beneficis de la vitamina D

Els efectes positius que provoca en el nostre organisme són els següents:

- **Millora l'absorció del calci i del fòsfor:** El calci i el fòsfor s'absorbeix a l'intestí prim. La vitamina D és la responsable de la regulació de l'absorció dels minerals. Ç
- **Contribueix a un nivell normal del calci en la sang:** Un altre dels seus beneficis és que ajuda al fet que el cos tingui calci a la seva disposició. Si ens trobem en un cas de dèficit, el calci serà excretat i el nostre organisme no l'aprofitarà.
- **Manté la funció muscular normal:** Aquesta vitamina és essencial pels esportistes, ja que les fibres musculars deuen ser subministrades amb suficients nutrients. Fa que els músculs puguin desenvolupar-se a la perfecció.

Què passa quan hi ha falta de dèficit

Un dels principals problemes quan hi ha dèficit de vitamina D és l'aparició de malalties òssies. També es produeixen altres

síntomes com el cansament, falta de gana, ansietat, rampes musculars, problemes per conciliar el somni correctament i sensació de formiguejos.

Si pateixes alguns d'aquests símptomes o creus que pots patir un dèficit de vitamina D, l'ideal és que et posis en mans d'un professional. Els casos de nivells baixos es diagnostiquen amb un prova de laboratori en la que es detectarà la forma d'emmagatzemat d'aquesta vitamina a la sang.

Excés de vitamina D

Malgrat que, com rellevat anteriorment, aquesta vitamina resulta molt beneficiosa per la nostra salut, hem de tenir cura quan es produeix un excés, ja que pot resultar perjudicial.

Una de les conseqüències és la hipercalcèmia, és a dir, un excés de calci que es manifesta a partir diferents símptomes:

- Formació de dipòsits de calci en els teixits tous, com el cor o els pulmons.
- Mal renal.
- Estat de confusió i desorientació.
- Estrenyiment.
- Nàusees i vòmits.
- Sensació de debilitat.
- Pèrdua de pes.

Suplementació de vitamina D

Una via ràpida i eficaç de farcir els dipòsits de vitamina D és la suplementació. Els esportistes solen recórrer a ella per proporcionar al seu cos determinades substàncies.

Abans de començar a prendre aquest suplement, és fonamental que t'assessoris de si realment el necessites i de si estàs en un cas de deficiència. La dosificació que solen tenir aquests preparats de vitamina D es basa en la recomanació de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) de 5 µg (5 micrograms) al dia.

La vitamina D juga un paper fonamental a la nostra salut. Adquirim aquesta vitamina a través de l'exposició solar; però, també existeixen aliments rics en vitamina D. Si vols recórrer a la suplementació, posat en mans d'un professional que

t'assessori correctament.