

Una hormona del sol

Fuente: entrevista divulgativa con el Dr. Neiro · adaptacion

La vitamina D no es solo una vitamina: en realidad funciona como una **hormona** que tu cuerpo fabrica a partir del colesterol. Es tan potente que influye en multitud de funciones. Para activarse de verdad, recorre un viaje por tres organos.

El viaje por tres organos



Piel

La radiacion ultravioleta del sol transforma un derivado del colesterol en el primer paso de la vitamina D.



Higado

La convierte en calcidiol (25-OH-vitamina D), que es la forma que se mide en tu analisis de sangre.



Rinon

La transforma en calcitriol, la forma activa, la que de verdad actua como hormona en el cuerpo.



Una hormona muy poderosa

Deriva del colesterol, igual que la testosterona o los estrógenos. Se calcula que influye en la regulacion de un porcentaje muy amplio de tus genes.



Tu sistema inmune la usa

Las celulas de defensa (linfocitos B y T, macrofagos) tienen sus propios receptores para la vitamina D e incluso pueden fabricarla.

La escalera de la salud

Fuente: entrevista divulgativa con el Dr. Neiro · adaptacion

No basta con "tener" vitamina D: importa el **nivel en sangre** (medido como 25-OH-vitamina D). Distintos expertos proponen una especie de "escalera", donde cada escalon se asocia a mas beneficios. Conviene tomarla como orientacion, no como dogma.

Niveles en sangre (orientativos)

>20 ng/ml

Hueso en la juventud

Asociado a alcanzar un buen pico de masa osea en edades tempranas.

>30 ng/ml

Salud del adulto

Minimo que muchas guias consideran suficiente para la salud osea y general del adulto.

>40 ng/ml

Apoyo inmune

Algunos expertos lo proponen para las funciones inmunomoduladoras.

45-52 ng/ml

Optimo (propuesto)

Rango que ciertos especialistas consideran idoneo. Hay debate: no todas las guias lo respaldan.

Para que sirve en tu cuerpo



Hueso y musculo

Es el "cemento" que permite absorber el calcio en el intestino. Sin ella, el calcio no se aprovecha y el hueso se debilita.



Defensas

Participa en la regulacion del sistema inmunitario.



Embarazo

Importante para el desarrollo oseo e inmunitario del bebe y para la placenta.



Salud mental

Niveles adecuados se asocian a menor riesgo de depresion y deterioro cognitivo.



Los niveles "optimos" muy altos y algunos beneficios (como la proteccion frente al cancer) estan **en debate científico**: la evidencia de grandes ensayos es mas cauta. Tomalo como informacion, no como meta a alcanzar por tu cuenta.

Sol, mitos y suplementación

Fuente: entrevista divulgativa con el Dr. Neiro · adaptación

La principal fuente de vitamina D es **el sol**, no la comida. Por eso la geografía y los hábitos importan tanto, y por eso a veces hace falta suplementar, pero siempre **como acto médico**, no por moda.



El sol, tu fábrica

Bastan unos 15 minutos diarios al mediodía con algo de piel expuesta. Los protectores solares altos bloquean su producción (busca el equilibrio con la salud de la piel).



La latitud manda

En España, gran parte del año el sol está demasiado inclinado para fabricarla: sobre todo se produce de mayo a octubre.



La dieta no basta

Para cubrirla solo con comida harían falta cantidades irreales (decenas de yemas o litros de leche al día). Por eso el sol es clave.



La paradoja del sol: incluso en zonas muy soleadas puede haber déficit. En un estudio con jóvenes en Canarias, una gran parte tenía niveles bajos por protegerse tanto del sol. Tener sol cerca no garantiza tener vitamina D.



Suplementar: un acto médico, no una moda

No conviene suplementar "a todo el mundo por sistema", sino a quien una **analítica** revele déficit. Existen varias formas (colecalfiferol, calcidiol, calcitriol) y la dosis depende de cada persona (edad, riñón, hígado, urgencia). Siempre con **receta y supervisión**.