

La vitamina D, la hormona de la vida, según el profesor de cardiología Manuel de la Peña

Un estudio publicado en la revista médica The British Medical Journal concluye que los suplementos de vitamina D pueden reducir el riesgo de infarto de miocardio en personas mayores de 60 años. Además, la vitamina D juega un papel importante en las defensas y en la absorción del calcio, uno de los principales componentes de los huesos

Para el doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, subraya que precisamente en el estudio publicado en el British Medical Journal, la tasa de infarto fue un 19% inferior en el grupo de personas que tomaban vitamina D. De hecho, señala que en general el 60% de las personas sanas sufren déficit de vitamina D, ya que a partir de los 50 años disminuye su síntesis a través de la piel por exposición al sol, de la que se obtiene hasta el 90%, y tan sólo una pequeña parte proviene de la dieta. Los alimentos con un contenido significativo de vitamina D son escasos: pescados grasos como el salmón, las sardinas, la caballa, la leche, los huevos y el hígado.

De la Peña añade que las cifras bajas de vitamina D se relacionan con cansancio, debilidad muscular y dolores articulares, hasta tal punto que diversas enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple podrían relacionarse con concentraciones bajas de vitamina D en sangre. En realidad, la vitamina D es una hormona, porque actúa en prácticamente todos los órganos y sistemas del organismo, ya que se trata de varias sustancias complejas interconectadas. De hecho, el 3% del genoma humano está regulado directa o indirectamente por la vitamina D.

La vitamina D juega un rol esencial en el sistema nervioso, muscular e inmunitario, debido a que tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras que contribuyen a la salud del sistema inmune, la función muscular y la actividad de las células cerebrales. Las investigaciones demuestran que niveles bajos de vitamina D en la sangre están asociados con el deterioro cognitivo. Y es importante destacar que los niveles o dosis de vitamina D óptimos regulan favorablemente la inmunidad, señala Manuel de la Peña.

Todas las personas deben realizarse análisis periódicos de vitamina D y cuando sea necesario tomar suplementos cuando los niveles en sangre sean inferiores a 20ng/mL. Los valores óptimos de vitamina D en sangre son de 30-50 ng/mL, y lo ideal es no pasar de 100ng/mL, ya que la sobredosis podría provocar un exceso de calcio en las arterias coronarias, lo que supondría acelerar el proceso de arterioesclerosis. En definitiva, es esencial monitorizar bajo prescripción médica los niveles de vitamina D para personalizar el tratamiento más adecuado.

En algunos países las autoridades sanitarias han optado por reforzar los alimentos lácteos con vitamina D y, de esta manera, su población cuenta con niveles adecuados de la misma. En las personas con déficit (severo o no) la suplementación mejora en gran medida los niveles físicos y metabólicos, y por tanto la vitalidad.

De la Peña, además de profesor de cardiología es Académico, doctor Cum Laude y escritor. Los libros que ha publicado son: "Tratado del Corazón" (2010), "Las Necesidades de los Pacientes" (2010), "Cardiopatiens" (2010), "Empresas Saludables" (2010), "e-Health" (2010), "Excelencia Sanitaria: pacientes, innovación y tecnologías" (2009), "La Satisfacción de los Pacientes" (2008), "Control del Tabaco" (2006), "Guía de la OMS sobre Vigilancia de la Salud" (2002), "Calidad en la Asistencia Sanitaria" (1999), "Cardiocheck" (1993). Y autor del blog El poder de curar.

Datos de contacto:

Comunicae

+34 914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Nutrición Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>