

## **El déficit de Vitamina D influye en la salud mental, según AORA Health**

**Más de un 50% de la población en España presenta un déficit de Vitamina D, factor asociado al riesgo de sufrir problemas de salud mental como la depresión, la esquizofrenia y la demencia**

Según los datos de los profesionales médicos, más de un 50% de la población española sufre déficit de vitamina D. Las principales causas son una falta de exposición al sol, fuente fundamental de esta vitamina, una dieta inapropiada o la incapacidad para procesarla por diversos problemas, como enfermedades intestinales o dolencias en el hígado y el riñón.

Habitualmente, el déficit de vitamina D se asocia a problemas óseos y debilidad muscular, debido a que esta vitamina contribuye a la absorción del calcio. Sin embargo, en estados carenciales puede producirse un deterioro cognitivo y el desarrollo de trastornos como la depresión, la esquizofrenia y la demencia.

Una exposición controlada a la luz del sol y una dieta apropiada, rica en leche, pescados grasos, yema de huevo y hongos, entre otros alimentos son las principales fuentes de vitamina D.

Sin embargo, hoy en día la dieta no siempre es suficiente para obtener todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y bienestar, por lo que los complementos y nutracéuticos pueden tener un papel fundamental para mejorar la salud mental.

Desde hace años, diversos expertos y organizaciones como International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR), sociedad científica dedicada a impulsar la investigación sobre la prevención y el tratamiento de los trastornos psiquiátricos, apoyan la generación de evidencias sobre la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales a través de la nutrición, con una dieta equilibrada y de alta calidad, apoyada por suplementos nutricionales.

AORA Health, laboratorio farmacéutico especializado en la investigación y desarrollo de nutracéuticos de alta calidad, ha avanzado en la aplicación de la vitamina D a la prevención y mejora de la función cognitiva, combinándola con moléculas bioactivas de Ginkgo Biloba, Bacopa Monnieri, Ácido Alfa Lipoico, Citicolina y Vitamina B5.

La combinación de estas sustancias naturales provoca una serie de efectos sinérgicos, beneficiosos para la memoria, la concentración, el aprendizaje y, en general, el bienestar mental, previniendo el deterioro cerebral y cognitivo.

En primer lugar, produce un efecto vasoregulator, antioxidante y neuroprotector; además de una

mejora de la transmisión sináptica en el cerebro y un efecto estabilizador de las membranas celulares. Por otro lado, aumenta los niveles de fosfatidilcolina y acetilcolina en el cerebro, inhibiendo la degradación de los fosfolípidos de membrana y, por último, facilita una neutralización de los radicales libres.

Según Gonzalo Peñaranda, CEO de AORA Health: "Nuestros productos están concebidos para lograr el máximo bienestar en una sociedad compleja, con un ritmo de vida frenético. Ese es, sin duda, nuestro valor diferencial: llevar la investigación científica al mayor número posible de personas, con productos innovadoras, clínicamente probados".

**Datos de contacto:**

Noelia Perlacia  
915191005

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

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>