

Expertos de Quironprevención señalan la relación entre la vitamina D y una buena salud física y mental

El equipo de Psicología de la empresa líder en salud ocupacional recomienda exponerse al sol de forma segura como camino para mantener un buen estado anímico

Con la llegada del verano es frecuente que el estado anímico mejore y se relacione con las vacaciones. Sin embargo, cada vez más estudios vinculan el aumento de vitamina D durante la temporada estival como uno de los principales factores que afectan al buen humor. Precisamente, la vitamina D tiene la particularidad de ser sintetizada por las células cuando reciben el sol. Algunos alimentos como el salmón o los huevos también proporcionan este nutriente, pero en cantidades muy inferiores. Por eso, con el buen tiempo de verano y la exposición al sol aumenta notablemente la vitamina D en el organismo.

Los profesionales del equipo de Psicología de Quironprevención subrayan la importancia de aprovechar los beneficios del sol, siempre con una exposición controlada, para fortalecer el bienestar emocional. De hecho, señalan que una mayor concentración de Vitamina D en sangre afecta en una reducción del estrés y la ansiedad, a la vez que mejora el humor. En cambio, una baja concentración se puede relacionar con depresión y síndrome premenstrual.

En el caso de los países del norte de Europa con menor exposición al sol y, en consecuencia, menor Vitamina D tienen mayores niveles de depresión y enfermedades mentales. En este sentido, los expertos destacan la falta de este nutriente como uno de los factores implicados.

Más allá del impacto en el estado anímico, la vitamina D juega un papel fundamental en la salud física, ya que contribuye en la fortaleza ósea. Además, estudios recientes sugieren que niveles adecuados de vitamina D pueden estar relacionados con una menor incidencia de varias enfermedades crónicas, incluyendo ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, lo que refuerza la necesidad de mantener un nivel óptimo de este nutriente en el cuerpo.

Exposición solar controlada

Para obtener los beneficios de la vitamina D sin los riesgos asociados a la exposición excesiva al sol, Quironprevención recomienda una exposición moderada y controlada que se adapte a la estación y a las características de la piel.

Durante el verano y la primavera, tomar el sol entre 10 y 15 minutos al día en las horas menos intensas es suficiente para obtener la cantidad necesaria de vitamina D diaria. En otoño, el tiempo necesario se sitúa en los 30 minutos, mientras que en invierno aumenta hasta los 130 aproximadamente. No obstante, la vitamina D se almacena en el cuerpo en unos reservorios. Al tomar más sol en verano, los depósitos de vitamina D se pueden llenar y, de esta manera, afrontar mejor el invierno.

Cabe resaltar que el tiempo de exposición solar necesaria aumenta si la piel es más oscura y disminuye si es más clara. En todo caso, es importante tomar el sol para aumentar los depósitos de Vitamina D no solo para prevenir las enfermedades mentales y fortalecer los huesos, sino también para el bienestar general, ya que promueven la actividad física y el contacto con la naturaleza.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

91 122 14 52

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

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Psicología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>