PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA

CENTRO DE ESPECIALIDADES DE HERMANOS SANGRO

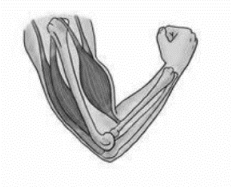
LA VITAMINA D

La vitamina D es una vitamina liposoluble (soluble en grasas), también llamada prohormona, que el cuerpo necesita para fortalecer los huesos y mantenerlos saludables. Es por eso que el cuerpo sólo puede absorber calcio, el componente principal del hueso, cuando la vitamina D está presente.

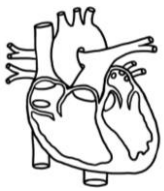
La vitamina D también regula muchas otras funciones celulares en el cuerpo.

Sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras contribuyen con la salud del sistema inmune, la función muscular y la actividad de las células cerebrales.

En resumen, tener unos niveles adecuados de vitamina D:



Ayuda a desarrollar huesos saludables y mejora la fuerza muscular



Mejora la tensión arterial y colesterol

Ayuda al control de la glucosa sanguínea

Mejora la respuesta inmunológica

Ayuda a la concentración, memoria y aprendizaje.

Proteccion frente al cáncer

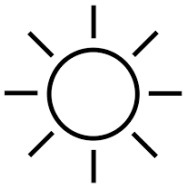
Disminuye el riesgo de depresión

La cantidad diaria recomendada de vitamina D es 600 UI para personas de 1 a 70 años y 800 UI para personas mayores de 70 años. Se obtiene de dos fuentes:

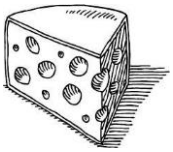
1) La que se produce en la piel al recibir los rayos UV del sol (90%)

2) Por el consumo de ciertos alimentos (10%)

Fuentes naturales (unidades internacionales por 100g de alimento)



Mínimo 10 min 3 veces por semana



Queso
25 UI

Huevo
20 UI

Lomo de cerdo
50UI

Salmón
670UI

Sardina
193UI

Trucha
635UI

Caballa
640 UI

Dado que a veces es complicado alcanzar los niveles necesarios de vitamina D a través de fuentes naturales, es posible que se precise suplementación que será pautada por su médico.