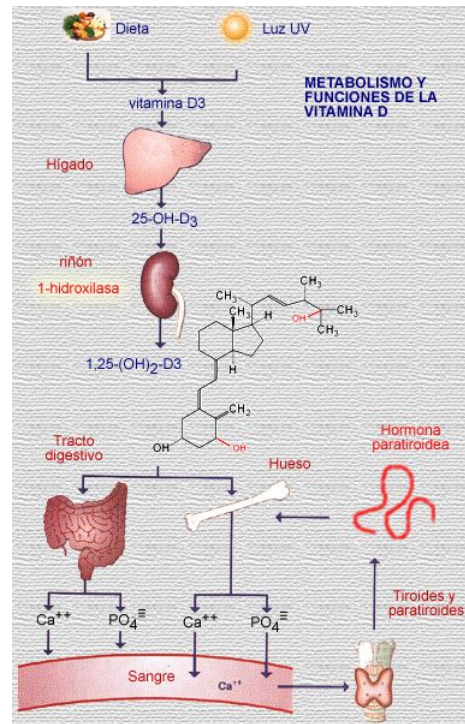


LA IMPORTÀNCIA DE LA VITAMINA D

La **vitamina D** pertany al grup de les vitamines liposolubles (solubles en greixos). Aquesta vitamina es troba en diferents aliments d'origen animal i vegetal, però com a precursors, és a dir, en forma no activa. Es necessita la radiació solar a la pell (radiació ultraviolada) per transformar-se en provitamina. Però no acaba aquí, ja que necessitarà encara una altra transformació per convertir-se en la forma realment activa de la vitamina D (calcitriol o 1,25-dihidroxicolecalciferol). Aquesta transformació es dona en 2 passos, sent la primera en el fetge i l'última a ronyó.

Les fonts de vitamina D es troben sobretot en els aliments d'origen animal:



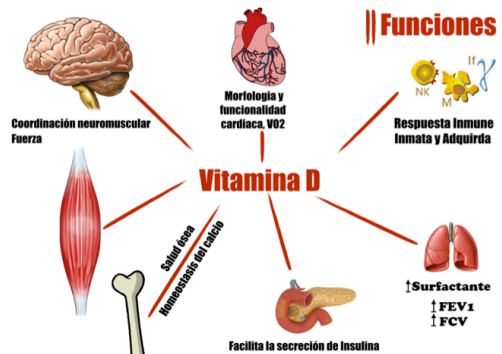
- Peixos greixosos abundants en àcids grassos omega 3 (salmó, tonyina, arengada, sardina, seitó, etc.)
- Oli de fetge de peixos
- Mantega
- Llet (més encara si és fortificada amb vitamina D)
- Formatges
- Ous (rovell)

Els aliments d'origen vegetal, contenen quantitats mínimes (excepte el bolet Shiitake, el qual té quantitats no menyspreables, i més encara si està dessecat). Molts aliments d'origen vegetal, com els cereals envasats, contenen vitamina D afegida, per contrarestar aquesta mancança.

Pel que fa a la seva conservació, és una vitamina estable, no és destruïda durant la cocció i pot ser conservada durant un llarg període. Es deteriora o s'oxida a l'entrar en contacte amb la llum i l'oxigen.

La vitamina D intervé en moltes funcions, destacant:

- **Sistema ossi i dentari:** manté els nivells de calci i fòsfor adequats, i per tant el correcte creixement i manteniment d'ossos i dents.
- **Creixement cel·lular:** participa en el creixement i maduració cel·lular.
- **Sistema immunològic:** modula el sistema immunitari i prevé infeccions.
- **Funció anti-neoplàsica:** protegeix enfront l'inici i la progressió de certs tipus de càncer.
- **Funció hormonal:** Al costat d'altres hormones manté els nivells del calci. A més interviendria en la secreció d'insulina del pàncrees, el qual és important per a una adequada secreció d'insulina (i no desenvolupament de diabetis).
- **Sistema nerviós:** té un paper important en el funcionament correcte de nervis y músculs.



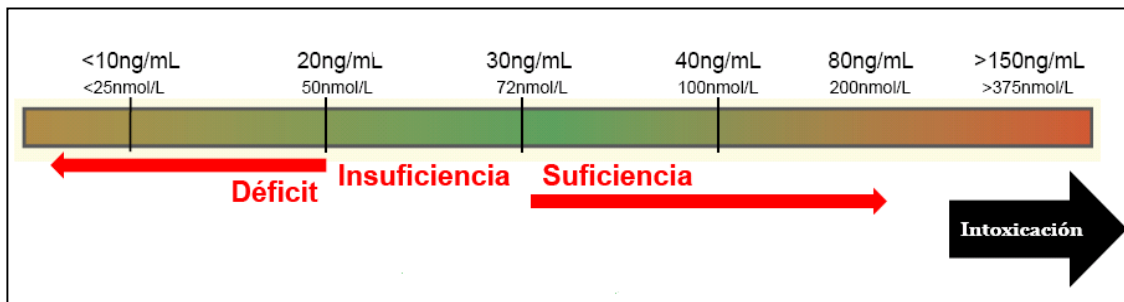
Els símptomes més habituals associats a un dèficit d'aquesta vitamina, són:

- Fatiga
- Cansament
- Dolors musculars
- Rampes
- Fractures òssies.

Les malalties més comuns derivades d'un dèficit sever de la vitamina D són:

- **RAQUITISME EN NENS:** malaltia òssia caracteritzada per la mineralització deficient de la matriu òssia, donant com a resultat ossos tous, amb malformacions i que es corben a causa que no suporten el pes de l'organisme.
- **OSTEOMALACIA EN ADULTS:** és l'equivalent del raquitisme en nens, donant com a conseqüència un reblaniment dels ossos originant deformacions dels mateixos.
- **OSTEOPOROSIS:** es caracteritza per la fragilitat òssia, la qual cosa augmenta el risc de patir fractures en els ossos. Se l'associa a la inadequada ingesta de calci i al dèficit de vitamina D en reduir llavors l'absorció de calci. Es dona majoritàriament en dones post menopàusiques.

Nivells adequats



La Ingesta Diària Recomanada (RDI) seria de 5 µg de vitamina D/dia.

L'exposició al sol és poc probable que causi un excés de vitamina D (toxicitat), igual que la ingesta dels aliments amb contingut de vitamina D incorporats amb la dieta, excepte que s'ingereixin quantitats excessives d'oli de peixos.

Normalment la toxicitat amb aquesta vitamina es dona com a conseqüència de la ingesta elevada de suplementes de vitamina D, podent donar hipercalcèmia i calcinosis.

Hi han molts **factors que influeixen en la producció de vitamina D en la pell:**

- El país on vivim
- Les condicions atmosfèriques i l'estació de l'any
- El color de la pell (pells més fosques, menor síntesis de la vitamina)
- Zones exposades al sol (treball a l'aire lliure, diürn o nocturn, roba, etc.)
- Cremes solars (impedeixen la formació de vitamina D)
- Cristalls/pantalles: impedeixen la formació d'aquesta vitamina
- Edat (a més edat, menor síntesis)

Encara que vivim en un país assolellat, el no adequat consum d'aliments rics en vitamina D (**peixos blaus i ous principalment**) provoca que hi hagi una gran deficiència en aquesta vitamina, i més a l'hivern, on la baixa exposició solar empitjora la situació. La llet i els seus derivats i els cereals només tenen quantitats apreciables si estan fortificats amb vitamina D i, a Espanya, pocs aliments ho estan o ho estan en poca quantitat.

Per tant, l'augment del consum d'ous i peix blau (preferiblement de mida petita pel seu menor contingut en metalls pesants), l'exposició solar de 10-15 minuts diaris, l'enriquiment dels aliments amb vitamina D o el tractament oral amb aquesta vitamina, milloraria els nivells de vitamina d i previndria les conseqüències associades al seu dèficit.