

Los signos y síntomas más comunes de la deficiencia de Vitamina D incluyen:

- Obesidad
- Soriasis
- Osteoporosis
- Fibromialgia
- Fracturas óseas múltiples.
- Mayor riesgo de varios tipos de cáncer.
- Enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y la demencia.
- Diabetes
- Depresión

Además, los estudios han encontrado que los bajos niveles de Vitamina D juegan un papel en muchas enfermedades importantes, que incluyen, entre otras:

- Enfermarse o infectarse con más frecuencia.
- Fatiga y fatiga crónica.
- Osteopenia.
- Hipertensión.
- Dolores de cabeza.
- Aumento de peso.
- Dolor de huesos y articulaciones.
- Cambios de humor.

FUENTES DE VITAMINA D: LA LUZ SOLAR, ALIMENTOS Y EL BRONCEADO

Las personas que no producen suficiente hormona solar deben cambiar a crear Vitamina D adicional cuando y donde sea posible.

La forma más común y eficiente es con la luz solar. Sal y disfruta de unos minutos de sol natural. La cantidad de tiempo que se necesita está directamente relacionada con su **tono de piel**. Por ejemplo, si necesita 30 minutos de exposición al sol para quemarse, solamente necesita aproximadamente 15 minutos de sol para obtener una cantidad adecuada de Vitamina D. De manera similar, si le toma dos o tres horas al sol para quemarse, necesitará aproximadamente un hora de sol para alcanzar los niveles apropiados de Vitamina D.

También puede aumentar sus niveles de Vitamina D con alimentos, como **aceite de pescado, pescados grasos, huevos y pollo**. Otro método que le dará prácticamente los mismos resultados que la luz solar son **los equipos de bronceado**. Las personas que viven en las latitudes del norte, o que no obtienen suficiente Vitamina D de los alimentos, pueden entrar en un **dispositivo de bronceado** con un componente UVB. Unos minutos debajo de una cama de bronceado aumenta su producción de Vitamina D como lo hace la luz solar.

las camas solares permiten la exposición a casi el 100% de la piel de manera controlada, lo que amplifica su efectividad para la producción de Vitamina D.

Dra. Samantha Kimball, autora principal y directora de investigación de la Fundación Pure North S'Energy en Calgary, AB (Canadá). Sugiere que las camas de bronceado pueden aumentar los niveles de Vitamina D. Las pruebas solo pueden determinar la cantidad de Vitamina D que su cuerpo tiene y necesita. Su médico medirá sus niveles de 25-hidroxivitamina D3 para determinar cuánta Vitamina D está activa en su cuerpo. Entonces, antes de intentar algo, consulte a su médico de atención primaria para que le regule sus niveles.

¿MÁS INFORMACIÓN?

Puede encontrar las fuentes de estos beneficios en nuestro sitio web, ultrasuninternational.com.

Si necesita más información o tiene preguntas, comuníquese con su consulta local de bronceado o envíenos un correo electrónico a info@ultrasun.nl



Av. Providencia 2392 of. 601
Providencia, (Santiago), Chile

+56 2 2321 8000
www.enco.cl

¿QUÉ ES

LA VITAMINA D

Y PORQUÉ ES TAN

IMPORTANTE?

La Vitamina del Sol tiene

innumerables beneficios para

la mente y el cuerpo



¿QUÉ ES LA VITAMINA D Y PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE?

La vitamina del Sol, también conocida como Vitamina D, se está convirtiendo cada vez más en un tema candente en lo que respecta a la salud. Su cuerpo produce esta vitamina como respuesta a la exposición solar, de ahí su apodo de Vitamina del Sol. No solamente podemos obtenerla de esto, sino que los humanos también pueden obtenerla al consumir alimentos o disfrutar de sesiones de bronceado para producir Vitamina D.

Tener suficiente Vitamina D en nuestro sistema es esencial por varias razones, por ejemplo:

- Activar el sistema autoinmune.
- Preservar el estado de salud de los huesos y dientes.
- Mantener los niveles de diabetes e insulina bajo control.
- Ayudar con el proceso cardiovascular.

Pero antes de saltar a los beneficios de la Vitamina del Sol, discutamos en profundidad qué es la Vitamina D.

¿QUE ES LA VITAMINA D?

En realidad, la Vitamina D no es una vitamina sino más bien una hormona natural, una prohormona para ser exactos. Es similar al estrógeno, el colesterol o la testosterona, lo que significa que su cuerpo crea Vitamina D cuando la luz del sol estimula su piel. Esta conversión se llama **Vitamina D3**.

Dr. Holick (2004) sugirió que una cantidad razonable de exposición al sol durante 5 a 10 minutos diaria, durante 2 a 3 semanas en los brazos y las piernas o las manos, brazos y cara, permiten a la mayoría de las personas producir una cantidad razonable de Vitamina D. Sin embargo, nuestro cuerpo la consume bastante rápido. Por lo tanto, nuestro suministro puede agotarse, especialmente durante los meses de invierno.



1

Aumenta El Sistema Inmunitario
Cuando esté enfermo, piense en la vitamina D. La vitamina del Sol aumenta la producción de glóbulos blancos.



2

Ayuda A Tratar La Depresión
Regula su estado de ánimo y aumenta sus niveles de hormona feliz, especialmente en los meses de invierno.



3

Ayuda Con La Pérdida De Peso
La vitamina D tiene un efecto supresor del apetito que te hace comer menos.



4

Apoya Huesos Sanos
Ayuda a nuestros huesos a absorber mejor el calcio. Sin ella, nuestros huesos se debilitan y se vuelven frágiles.



5

Reduce El Riesgo De Diabetes
La vitamina D previene la inflamación que conduce a una mejor secreción de insulina y niveles de glucosa.



6

Lucha Contra La Enfermedades Cardiovasculares
La vitamina del sol aumenta la renina. En consecuencia, mejora la condición del corazón.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA VITAMINA D

Debido a su estructura, la Vitamina D ayuda a otras hormonas a hacer su trabajo. Por ejemplo, ayuda al cuerpo a absorber mejor **el calcio, el magnesio y el hierro**. Pero su papel real se produce cuando nuestro cuerpo lo convierte en Vitamina D3, lo que conlleva diversos beneficios para la salud, desde mantener una estructura ósea saludable hasta estimular su sistema inmunológico.

DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Hemos mencionado todos los beneficios que una cantidad adecuada de Vitamina D puede tener en su mente y cuerpo. Desafortunadamente, innumerables personas en todo el mundo **no producen suficiente** de esta hormona esencial.

Hay muchas razones por las cuales las personas tienen deficiencia de Vitamina D. Por ejemplo, aquellos con un tono de piel oscuro absorben menos rayos UVB del sol necesarios para producir Vitamina D.

Otra razón es el uso (abuso) de protector solar. Aquellos con SPF 30 o superior, impiden la capacidad de su cuerpo para sintetizar la vitamina en un **95%**. Para que puedan disfrutar de los beneficios de la Vitamina D, debe exponer su piel directamente a la luz solar con una cantidad de energía solar suficiente.

Además, su entorno y la elección de vida juegan un papel importante por el que podría no crear suficiente Vitamina del Sol. Las personas que viven en latitudes del norte (40 grados norte o 40 grados sur) o áreas en con alta contaminación, trabajan de noche y permanecen en el interior durante el día pueden desarrollar los síntomas no deseados.