

IMPORTANCIA DE LA DIETA RICA EN OMEGA-3

La vitamina D se convierte en un marcador de salud general

■ E. M.

Valencia El déficit de vitamina D se asocia a síntomas como fatiga, cansancio, dolores generalizados y cierta depresión y, según diversos estudios recientes, se aprecia una clara relación entre los niveles de vitamina D total (D2 + D3) y el desarrollo de patologías de origen inmunológico e inflamatorias como el cáncer de mama y colon, esclerosis múltiple, diabetes y enfermedades cardiovasculares. En este contexto, la vitamina D se está convirtiendo en un nuevo marcador clave de nuestro estado de salud actual y del pronóstico que tenemos para sufrir nuevas enfermedades.

Sin embargo, a pesar del impacto de los resultados de diferentes estudios, la realidad de las cifras señala que

no se está abordando el tema en toda su extensión, ya que hasta un 70 por ciento de la población europea y estadounidense presenta deficiencias.

Un problema prevalente

Para sintetizar los niveles correctos de vitamina D total es necesario tener una dieta rica en omega-3 y en verduras y tomar el sol un mínimo de diez minutos diarios, algo que no suele hacerse en nuestra sociedad por los nuevos hábitos de vida. Por ello, hay que considerarlo un "problema prevalente en la sociedad en general", según ha alertado James Dowd, fundador del Instituto de Artritis de Michigan, en Estados Unidos, y especialista en medicina interna y reumatología.



James Dowd, del Instituto de Artritis de Michigan.

Dowd, ponente en el III Congreso Nacional del Laboratorio Clínico, ha destacado que los niveles normales de vitamina D se sitúan "entre 32 y 60 ng/mL" y, en caso de emplearse suplementación, es recomendable acudir a la D3 porque "su vida media es superior a la que presenta la D2". Los es-

tudios también han demostrado que "es igualmente eficaz en dosis diaria, semanal y mensual" y que presenta una "gran área de seguridad", lo cual posibilita que "se puedan dar dosis altas sin problemas".

Para llegar a un correcto diagnóstico de la vitamina D es necesario medir los nive-

les de la D2 y la D3. Sin embargo, según Dowd, en la mayoría de los países europeos, incluyendo España, se tiende a medir sólo la vitamina D3, lo cual puede llevar a los facultativos a cometer errores de diagnóstico y medicación.

Diversos estudios múltiples que se han realizado en

Unos niveles adecuados de vitamina D total en el organismo parecen reducir la incidencia de osteoartritis y la metástasis

hospitales estadounidenses avalan la importancia que tiene para la salud mantener los niveles adecuados de la "prohormona vitamina D".

A modo de ejemplo, un trabajo ha comprobado que unos niveles adecuados de vitamina D total en el organismo reducen la artrosis y la metástasis, ya que esta prohormona parece controlar la formación de vasos sanguíneos alrededor de los tumores y regula el funcionamiento de las proteínas que afectan al crecimiento de algunos tumores, reforzando las acciones anticancerígenas del sistema inmune.