

La vitamina D podría reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

MADRID, 4 Oct. (EUROPA PRESS) -

Las personas con buenas reservas de vitamina D presentan un menor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, mientras que los individuos con menores concentraciones tienen mayor riesgo. Así lo ha demostrado un equipo de científicos del Helmholtz Zentrum München (Alemania), en un estudio realizado junto al German Diabetes Center y la University of Ulm, que se publica este mes en 'Diabetes Care'.

Este efecto podría atribuirse, entre otros, al efecto antiinflamatorio de la vitamina D, según este estudio, basado en test a participantes del estudio Kora.

Según explica la investigadora Barbara Thorand, del Institute for Epidemiology II del Helmholtz Zentrum München, "la falta de vitamina D está relativamente extendida, debido al estilo de vida moderno y a la latitud geográfica de Alemania". "En los meses de invierno, sobre todo, la gente no suele recibir un suministro adecuado de vitamina D por la falta de luz solar".

"Si los próximos estudios confirman estos resultados, una intervención dirigida a mejorar los niveles de vitamina D en la población general podría, al mismo tiempo, reducir el riesgo de desarrollar diabetes", asevera.

El cuerpo humano puede producir vitamina D por sí mismo con la suficiente exposición a la luz del sol. La radiación UVB en la luz solar natural desintegra el precursor de la vitamina D --el 7-dehydrocolesterol-- en la piel y forma provitamina D3. Después la vitamina D se sintetiza en el hígado y los riñones. Además, los niveles pueden mejorar consumiendo determinados alimentos, como huevos, lácteos o pescados azules, o bien tomando suplementos de vitamina D.