



Esta primavera, conoce los beneficios de la Vitamina D y su relación con el sol

- *En la población mexicana, 31.8% de las mujeres y 28.4% de los hombres, ambos de 30 a 49 años de edad, presentan insuficiencia de Vitamina D3 (VD), de acuerdo con estudios realizados por el Instituto de Salud Pública.*

Ciudad de México, Marzo 2018. A nivel mundial, la insuficiencia de Vitamina D3 (VD) es un problema de salud pública. En nuestro país 1 de cada 3 personas presenta esta situación, mientras que se calcula que mil millones de personas alrededor del mundo la padece.

Esto significa una alerta importante para la salud debido a que la VD es la clave en el metabolismo del calcio y fósforo. Además de esta función clásica, se han descrito implicaciones de la vitamina D en: la regulación de la presión arterial, la secreción y acción de la insulina, la absorción del calcio de los huesos, inhibe la proliferación de células malignas, regula las células de defensa y mantiene la fuerza muscular.

El 90% de la VD que produce el cuerpo de manera natural proviene de una reacción fotosintética a través de la piel al recibir los rayos ultravioleta del sol, mientras que el otro 10% proviene de ciertos alimentos como atún, salmón, sardina, champiñones, leche fortificada, aceites de hígado de pescado, etc.

El hábito de tomar el sol ha desencadenado en los últimos años un debate médico que enfrenta a oncólogos, dermatólogos, endocrinos y cardiólogos. Los estudios que alertan de sus riesgos y lo vinculan al cáncer se contraponen con los que alaban sus beneficios y alertan sobre los riesgos que conlleva la deficiencia de vitamina D.

“Es importante destacar que en México, desde el año 2006 a través de los resultados de la encuesta ENSANUT, se reveló que los mexicanos tenemos alta prevalencia de deficiencia e insuficiencia de vitamina D incluso desde edades tempranas, siendo más común esta condición en ambientes urbanos y personas adultas con sobrepeso y obesidad. Dentro de las diversas hipótesis planteadas para explicar las posibles causas de esta alta prevalencia se encuentran: la epidemia de sobrepeso y obesidad, falta de alimentos fortificados, ausencia de cultura del uso adecuado de suplementos de vitamina V3, la contaminación ambiental, el uso de bloqueadores solares y el estilo de vida de interiores (estilo de vida del oficinista)”, indica el Dr. Leonardo Alberto Martínez Rodríguez, Médico Internista y Gastroenterólogo con Maestría y Doctorado en ciencias Médicas.

Algunos de los factores externos que pueden contribuir a la deficiencia de Vitamina D en el organismo son:

- Uso de bloqueador solar (inhibe hasta un 90% la producción de VD)



- Exposición limitada al sol
- Color de la piel (mientras más oscura, más difícil será que el cuerpo produzca VD)
- El tipo de vestimenta que se usa cotidianamente
- Lugar de residencia (considerando el territorio general, región o país)
- La temporada del año y su clima en cada territorio
- El ritmo de vida y sus actividades cotidianas asociadas a ello

La deficiencia o insuficiencia de VD en el organismo puede conducir hacia un problema de Salud Pública ya que eleva los riesgos de sufrir osteoporosis y diabetes tipo 2. Se relaciona con eventos cardiovasculares y de hipertensión arterial, VPH, síndrome metabólico, diversos tipos de cáncer, trastornos inmunológicos y en algunos casos, se relaciona también con problemas de sobrepeso y obesidad.

Las personas con mayor riesgo de una deficiencia de Vitamina D, deben considerar tomar suplementos que contengan al menos 4000 UI al día, ya que les ayudará a aumentar y mantener los niveles de VD que requiere el cuerpo. Dichos suplementos, son una fuente fiable de esta vitamina.

“La importancia de tener los niveles correctos de esta vitamina es fundamental ya que nutrimos la piel y huesos, regulamos los niveles de calcio y fósforo, fortalecemos el sistema nervioso e inmunitario y sobre todo, prevenimos padecimientos que hoy en día afectan a la mayoría de nuestra sociedad como la diabetes. Actualmente, se recomienda ser más precavidos en el tiempo de exposición solar, sobre todo en pieles blancas, así que el temor a padecer cáncer de piel nos obliga a usar protector solar. Úsalo, pero no olvides suplementarte con Vitamina D”, concluyó el Dr. Leonardo Martínez.

De acuerdo al Journal of the American Medical Association (JAMA) en cuanto al asesoramiento conductual para prevenir cáncer de piel, el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (USPSTF por sus siglas en inglés) concluye y recomienda:

- Asesoramiento a jóvenes adultos, adolescentes, niños y los padres de niños pequeños sobre minimizar exposición a la radiación UV para personas de 6 meses a 24 años con tipos de piel clara para reducir el riesgo de cáncer de piel.
- Que los médicos asesoren selectivamente a los adultos mayores de 24 años con tipos de piel clara sobre minimizar exposición a la radiación UV para reducir el riesgo de cáncer de piel. Evidencia existente indica que el beneficio neto de asesorar a todos los adultos mayores de 24 años es bajo. Para determinar si este servicio es apropiado en casos individuales, pacientes y médicos deben considerar la presencia de factores de riesgo para el cáncer de piel.
- La evidencia actual es insuficiente para evaluar el equilibrio de los beneficios y los daños de aconsejar a los adultos sobre la autoexaminación de la piel para prevenir el cáncer de piel.

Para mayor información puedes visitar la página www.medix.com.mx



Relaciones Públicas *medix*[®]:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx

Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas

Cel. 5559070613

Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas

Cel. 5510783406

Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de *medix*[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx