

# Antiaging Natural:

## la vitamina D a revisión



**VICTÒRIA BARAS**

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado

en los cambios de la madurez y la menopausia.

Tiene consulta en Barcelona

y Cabrera de Mar.

Autora del libro

*Antiaging Natural.*

*Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.*

Ed. RBA.

[www.victoriabaras.com](http://www.victoriabaras.com)

[consulta@victoriabaras.com](mailto:consulta@victoriabaras.com)

Cuando se descubrió la vitamina D, en 1931 por el Dr. Askew, se creyó que administrada a pequeñas dosis era suficiente para nuestro organismo y con precaución porque se acumula en el hígado. Sin embargo, en recientes investigaciones se ha comprobado que es esencial para múltiples funciones de nuestro cuerpo, entre ellas el sistema inmunológico. De ahí el nombre de “gran vitamina-hormona”

La vitamina D es un nutriente, pero además, los humanos podemos sintetizarla a través de la piel al exponerla al sol. Ya en el siglo XXI se ha descubierto que no es solamente una vitamina útil para prevenir el raquitismo y la osteoporosis, sino que se la puede considerar la gran vitamina-hormona, es decir, una de las vitaminas más importantes y con mayor número de funciones. Tanto es así que se está proponiendo que las dosis diarias recomendadas (CDR) sean rectificadas de manera que pasen de 400 UI a 1.000 o incluso 2.000 diarias. Los investigadores añaden que las dosis bajas de vitamina D no consiguen efecto, y que hay que tomar al menos 800UI al día de vitamina D3

Hay varios tipos de vitamina D: la vitamina D2 o ergocalciferol que encontramos en las plantas es la forma primaria de vitamina D. Se utiliza para enriquecer algunos tipos de leche y cereales. Y la D3 o colecalciferol, que es la manera como se sintetiza en el cuerpo cuando recibe rayos ultravioletas a partir de

nuestro colesterol, (no olvidemos que la vitamina D es un lípido soluble en grasa). Esta última es tres veces más potente que la D2. Encontramos vitamina D3 en ciertos alimentos sobretodo en el pescado.

Recientes descubrimientos muestran que la vitamina D ayuda al crecimiento y diferenciación celular, potencia el sistema inmunológico, regula la tensión arterial y la insulina. La suplementación con vitamina D beneficia a las mujeres menopáusicas con osteoporosis y a las adolescentes porque favorece el aumento de su densidad ósea. Las mujeres mayores deberían tomar 800UI al día de vitamina D y así disminuir el riesgo de fractura de cadera. La vitamina D no sólo es una vitamina sino una hormona necesaria para el metabolismo del hueso. Las personas que no tienen acceso a los rayos solares necesitan hasta 1.000UI de vitamina D.

Cada hormona tiene un receptor. Curiosamente existen receptores de vitamina D en casi todas las células del cuerpo, lo que nos lleva a pensar que es importante para la debilidad muscular. Asimismo existen importantes receptores en el cerebro de manera que la ingesta de vitamina D mejora los síntomas de depresión en personas con obesidad y sobrepeso.

La vitamina D desempeña un rol importante en la prevención de enfermedades autoinmunes como la diabetes y el cáncer, la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide.





Como vimos en anteriores artículos, la longitud de los telómeros está relacionada con la longevidad. Pues bien, también la longitud de los telómeros depende en gran medida de la concentración de vitamina D. De esto se concluye que la vitamina D puede ralentizar el envejecimiento y mejorar la calidad de vida previniendo el acortamiento de la longitud de los telómeros, claro signo de degeneración asociada a la edad. Asimismo mejora la inflamación y el estrés oxidativo, ambos factores, grandes aceleradores del envejecimiento.

Nuestra buena amiga la vitamina D puede llegar a reducir el riesgo de sufrir trastornos psiconeurológicos como depresión o esquizofrenia. En efecto, tomar vitamina D es necesario para una correcta función cerebral. Como hemos visto, la gran cantidad de receptores existentes mostraban claramente la importancia que la vitamina D tiene en la salud del cerebro. Ahora sabemos que el control motor, la atención y la memoria e incluso el comportamiento están relacionados. Su déficit se asocia a una disminución del humor y de la capacidad cognitiva en un 58%. En nuestro programa Antiaging Natural proponemos contar con la vitamina D en nuestros planes de suplementación con nutrición ortomolecular por su efecto neuroprotector.

Hoy en día se habla mucho y con razón del "síndrome metabólico" (obesidad, resistencia a la insulina, colesterol, triglicéridos, tensión arterial alta, cardiopatías). Según datos de la OMS se estima que en el año 2025 entre 200 y 300 millones de personas padecerán diabetes tipo II, la cual podría evitarse con dieta y estilo de vida apropiados.

También avisa que 17, 1 millones de personas morirán por problemas cardiovasculares, de los cuales un 80% podría haberse evitado. Altos niveles de vitamina D, según últimos estudios, disminuyen de manera importante el riesgo de síndrome metabólico.

Las mujeres de nuestra edad, una vez perdida la protección de los estrógenos, tendemos a equipararnos con los hombres en la nada envidiable tasa de riesgo de problemas vasculares. Así pues, confiemos en la habilidad de la vitamina D para prevenir depósitos de calcio en las arterias. ¡No podemos permitir que tomar calcio para los huesos nos provoque un ataque al corazón! ¿verdad? Y además según el *American Journal of Clinical Nutrition* de enero de 2007, la vitamina D3 junto al calcio, ayudan a adelgazar siempre y cuando sigas una buena dieta. ●



En nuestro programa Antiaging Natural proponemos contar con la vitamina D en nuestros planes de suplementación con nutrición ortomolecular por su efecto neuroprotector

## THE POWER OF CELLFOOD



### El suplemento nutricional + oxígeno líder mundial en tecnología para la salud

Diversas investigaciones demuestran que para estar en un nivel óptimo de salud, tus células necesitan dos cosas: eliminar toxinas y recibir nutrientes puros y vitales.

Cellfood es la única fórmula en el mundo que consigue eficazmente las dos cosas al mismo tiempo.

[www.cellfoodspain.com](http://www.cellfoodspain.com)

CELLFOOD

# ORO en EURO

**COMPREM I PAGUEM A L'INSTANT EN EFECTIU OR I PLATA EN QUALSEVOL ESTAT, DIAMANTS I RELLOTGES DE LES 1<sup>ES</sup> MARQUES**

**EL MILLOR LLOC PER VENDRE EL TEU OR**

**BARCELONA**

- CARRER DE PROVENÇA 160  Hospital Clínic (salida VILLARROEL)
- AVINGUDA MERIDIANA 233  La Sagrera
- AVINGUDA DIAGONAL 381  Diagonal

**PROMOCIO UNICA!**

**AMB UNA VENDA PER SOBRE DELS 50GR. LI REGALEM LA SEVA EDAT EN EUROS!**



93 451 09 68

[www.oroeneuro.es](http://www.oroeneuro.es)