



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

## Vitamina D: ¿Qué es y por qué es importante para la salud mental?

La vitamina D es un nutriente que nuestro cuerpo necesita para construir y mantener unos huesos sanos. Esto se debe a que el organismo sólo puede absorber el calcio, principal componente de los huesos, cuando hay vitamina D presente. La vitamina D tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras. Ayuda a regular varias funciones celulares del organismo, como la salud inmunitaria, la función muscular y la actividad de las células cerebrales. Y estudios recientes han demostrado que unos niveles bajos de vitamina D se asocian a un aumento de los síntomas de depresión y ansiedad.

Siga leyendo el boletín de este mes para obtener más información sobre la importante conexión entre la vitamina D y la salud emocional.



### La depresión, la ansiedad y la vitamina D

La depresión y la ansiedad son trastornos del estado de ánimo que afectan a la salud y, por consiguiente, a la calidad de vida de millones de estadounidenses y de personas de todo el mundo. Cada vez se estudia más el papel entre la dieta y la salud mental, con resultados convincentes. En los últimos años, se ha examinado específicamente el papel de la vitamina D.

Según los Institutos Nacionales de la Salud, los estudios han demostrado que unos niveles bajos de vitamina D pueden provocar estrés oxidativo e inflamación, ambos implicados en los procesos fisiológicos asociados a la ansiedad y la depresión.

Pero muchas personas no ingieren la cantidad diaria recomendada de vitamina D (que es de 15 mcgs o 600 UI). Esto puede deberse a que la vitamina D sólo se encuentra de forma natural en unos pocos alimentos. De hecho, se estima que la mayoría de las personas obtienen sólo 1/5 o 20% de su ingesta diaria de vitamina D de los alimentos que consumen. El 80% restante se absorbe en la piel a través de la luz solar y/o los suplementos

*Un simple análisis de sangre puede detectar deficiencias. Hable con su médico si cree que puede tener carencias de vitamina D.*



### Fuentes comunes de vitamina D

La vitamina D no se encuentra de forma natural en muchos alimentos, pero puede obtenerse de la leche enriquecida, los cereales enriquecidos y pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas. El cuerpo también produce vitamina D cuando la luz solar directa convierte una sustancia química de la piel en una forma activa de la vitamina (calciferol).

La cantidad de vitamina D que produce la piel depende de muchos factores, como la hora del día, la estación del año, la latitud y la pigmentación de la piel. La protección solar, aunque importante para prevenir el cáncer de piel, también puede disminuir la producción de vitamina D. Por lo tanto, es importante consumir suficiente vitamina D a través de la dieta.

### Alimentos ricos en vitamina D

- |  |   |
|--|---|
| 1. Pescados grasos (salmón, caballa, atún) | 5. Productos lácteos enriquecidos (leche, yogur, queso) |
| 2. Champiñones                             | 6. Zumo de naranja enriquecido                          |
| 3. Yema de huevo                           | 7. Cereales enriquecidos                                |
| 4. Hígado de carne                         |   |

Fuentes del boletín de este mes: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9468237/>, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamin-d/>, <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-vitamin-d/art-20363792>, <https://www.verywellhealth.com/foods-rich-in-vitamin-d-8348470>

El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo en torno al importante vínculo entre ambos. nutrición y salud emocional. Para obtener más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentos y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios Comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de la Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.