

Osteoporosis y Vitamina D

La **vitamina D** es esencial para el desarrollo y el mantenimiento de los huesos, tanto por su papel en la absorción del calcio de los alimentos en el intestino, como para asegurar la correcta renovación y mineralización del tejido óseo¹

Se estima que **entre el 50 y 70% de la población europea adulta** presenta **deficiencia de vitamina D**²

BENEFICIOS DE LA VITAMINA D²

- 1 Ayuda en la absorción del calcio.
- 2 Efecto regulador descendente de la hormona paratiroidea, provocando una menor pérdida ósea.
- 3 Garantiza una correcta renovación y mineralización ósea.
- 4 Efecto estimulador del tejido muscular, reduciendo el riesgo de sufrir caídas.

FUENTES DE VITAMINA D

PERSONAS CON MAYOR RIESGO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D²

Adultos mayores en general

(especialmente quienes viven en residencias para mayores o en centros de cuidados)

Individuos que padecen una enfermedad que reduce la absorción de vitamina D en el intestino

Individuos obesos

Individuos con piel más oscura

La **producción en la piel a través de la luz solar es la más importante**. Sin embargo, la producción de vitamina D en la piel disminuye con la edad, haciendo que los **adultos mayores tengan una capacidad 4 veces inferior comparación con los adultos jóvenes**²



Pescados grasos como el salmón, el atún o la caballa.²



Quesos.³



Champiñones.³



Hígado de vaca.³



Huevo.³



Ciertas **variedades de cereales, leche y zumo de naranja** pueden estar enriquecidas con vitamina D.²