Deputación DA CORUÑA

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o xoves 16 de abril de 2020, ás 13:12 h

DECÁLOGO DE CONSELLOS PARA CONSUMIR VITAMINA D DURANTE O CONFINAMENTO

A vitamina D foi amplamente analizada nos últimos estudos porque ademais da súa importante función na absorción e metabolismo do calcio na prevención da osteoporose, demostrouse que é fundamental para regular o noso sistema inmunolóxico, ter niveis óptimos de vitamina D actúa como factor protector fronte ás infeccións, especialmente do aparello respiratorio.

Podemos considerar á vitamina D, a "superxefa" do noso sistema inmune, facendo que funcione ordenadamente e por tanto sexa máis eficaz. Sen dúbida, a Vitamina D é indispensable en calquera enfermidade infecciosa de calquera tipo.

Recentemente investigadores de Xeriatría e Histoloxía da Universidade de Turín (Italia) han realizados varios estudos que evidencian que a maioría dos afectados por covid tiñan déficit de vitamina D, e os resultados obtidos evidenciaron que aqueles que se atopaban hospitalizados tiñan unha gran deficiencia de vitamina D.

Os datos en España, reflicten un déficit de vitamina D especialmente nas persoas que viven nas Comunidades Autónomas da metade norte do país, e, canto máis ao norte máis déficit, dado que se necesita unha verticalidade dos raios do sol para a activación da vitamina D. Nestas comunidades, só conséguese esta influencia solar nos meses de verán. De feito, en países como Alemania, ou países nórdicos á poboación se suplementa de forma continua de dita vitamina por indicación das autoridades sanitarias. Varios estudos poboacionais indican que no noso medio existe unha frecuencia elevada de persoas con déficit de vitamina D, dado que, a pesar de atoparse nalgúns alimentos, a influencia dos raios solares son indispensables para as súas sínteses e activación.

Tendo en conta todo o anterior, si ademais engadimos que estamos a terminar o inverno e o confinamento que estamos a vivir, o Colexio de Enfermería de Cantabria ofrécenos 10 consellos para manter e aumentar a Vitamina D dunha maneira saudable e natural:

1.–A exposición á luz solar é moi importante. Aínda que non teñas un espazo aberto na túa casa, como unha terraza ou un xardín, abre as xanelas e ponche á luz do sol durante 20 minutos todos os días.

2.-É necesario que o sol nos de nunha 40% da superficie corporal, e non ter protección solar, polo menos 20 minutos.

3.–Inxere alimentos ricos en Vitamina D, entre eles están os ovos, o peixe azul, os lagostinos, o polo, a tenreira, o queixo curado, o leite ou a manteiga.

4.–Si es vexetariano tamén tes alimentos con esta "supervitamina" aínda que en menor proporción, algúns deles son o aguacate, as algas, os champiñóns ou o xerme de trigo.

5.–Tamén podes optar polo alimento que máis vitamina D ten: é o aceite de fígado de bacallau (10.000 UI por cada 100 ml) que se pode comprar en frascos en herboristerías e engadir unhas pingas para aderezar as salsas dos guisos de peixe ou as ensaladas.

6.–Baixo a recomendación de profesionais sanitarios, e naquelas persoas que teñan os niveis por baixo de limítelos adecuados, poden optar por un suplemento para achegar vitamina D. Procura que sexa natural e elixir o formato que máis che guste para consumilo, hai pingas, cápsulas, etc.

7.–A idade é importante para calcular a proporción de vitamina D que debes consumir. As persoas maiores deben tomar o dobre que os menores de 15 anos, así, as doses diarias mínimas (UI/día) recomendadas son: por baixo de 15 anos, 400; ata os 70 anos 600; e por encima de 70 anos, 800. A dose dependerá de conseguir os niveis óptimos en sangue desta vitamina.

8.–Durante esta etapa de illamento e para axudar a combater o coronavirus hai que aumentar estas doses en todas as idades.

9.–Por exemplo, con cen gramos de anchoas, un par de ovos e un vaso de leite xa teñen a dose diaria necesaria durante estes días.

10.–E aínda que hai que reforzar a inxesta de alimentos con vitamina D tampouco hai que exceder a cantidade recomendada porque podería ter problemas para a saúde, sobre todo en persoas con obesidade.

As pautas de alimentación e as doses indicadas anteriormente son adecuadas e totalmente seguras para todas as persoas.

Por tanto, é importante que comeces a fortalecer o teu sistema inmunitario tomando suplementos de vitamina D e mellorando a alimentación coas pautas recomendadas.

Hoxe publícase no BOE:

- Resolución do 8 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Aviación Civil, pola que se modifica a duración e prorrógase a adxudicación do servizo de transporte aéreo nos roteiros aéreos Palma de Mallorca-Menorca e Palma de Mallorca-Eivissa durante o estado de alarma declarado con motivo do COVID-19.
- Resolución do 10 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Aviación Civil, pola que se establecen as condicións para a prestación, e a adxudicación de forma directa, do servizo de transporte aéreo en determinados roteiros aéreos do Arquipélago Canario durante o estado de alarma declarado con motivo do COVID-19.
- Resolución do 14 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Transporte Terrestre, complementaria da Resolución do 2 de abril de 2020, pola que se ditan instrucións para a distribución das máscaras no ámbito do transporte terrestre.
- Orde SND/346/2020, do 15 de abril, pola que se acorda o inicio de prazos para realizar as avaliacións e a data final de residencia ou de ano formativo dos profesionais sanitarios de formación sanitaria especializada.
- Orde SND/347/2020, do 15 de abril, pola que se modifica a Orde SND/266/2020, do 19 de marzo, pola que se establecen determinadas medidas para asegurar o acceso á prestación farmacéutica do Sistema Nacional de Saúde ao colectivo dos Réximes Especiais da Seguridade Social.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados en Galicia	**7.873**
Casos confirmados en España	**182.816**
Casos confirmados en Europa	**1.003.117**
Casos confirmados no mundo	**1.918.138**
Defuncións acumuladas en España	**19.130**
Persoas recuperadas en España	**74.797**