



Nuestros respetos a la súper vitamina "D"

La hemos agregado a la leche durante años para promover la absorción de calcio. Ahora finalmente se está reconociendo a la vitamina D como superestrella por derecho propio. Muchas investigaciones continuas han descubierto una amplia variedad de beneficios que van más allá del fortalecimiento de huesos y dientes.

La vitamina D desempeña un papel activo: estimula la inmunidad, mejora la diferenciación de las células y previene una amplia gama de enfermedades. Asimismo, sus propiedades antioxidantes ayudan a reducir las señales del envejecimiento prematuro en la piel, y como resultado ahora se agrega vitamina D a los productos para el cuidado de la piel. La vitamina D también mejora la función neurotransmisora y se ha empleado para aliviar los síntomas de pacientes con depresión y esquizofrenia.

En resumen, la vitamina D puede convertirse en uno de los nutrientes "olvidados" más importantes en nuestros tiempos. Con la deficiencia de vitamina D en aumento, los expertos gubernamentales están revisando las más recientes investigaciones con la intención de incrementar la ingesta diaria recomendada de vitamina D para personas de todas las edades. Mientras tanto, si tomas sólo dos licuados Reliv al día, estarás ingiriendo suficiente vitamina D para satisfacer las necesidades diarias de tu cuerpo.

A tu salud,



Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Vitamina D: Mucho más que un reconstituyente óseo

- Las investigaciones afirman que la deficiencia de vitamina D es un factor importante en por lo menos 17 tipos de cáncer y de cardiopatías, embolia, hipertensión, enfermedades autoinmunes, diabetes, depresión, dolores crónicos, osteoartritis, osteoporosis, debilidad muscular, desgaste muscular, defectos de nacimiento, enfermedades periodontales y más.
- Los niveles inadecuados de vitamina D pueden incrementar el riesgo de muerte en un 26%.
- Los suplementos diarios que contienen 400 UI o más de vitamina D pueden reducir el riesgo de fracturas hasta en un 20%.
- En un estudio de 13,000 hombres y mujeres saludables se descubrió un incremento del 80% en el riesgo de enfermedades arteriales periféricas por deficiencia de vitamina D.
- De acuerdo con el Farmingham Heart Study (estudio Farmingham del corazón), los pacientes con niveles de vitamina D menores a 15 nanogramos por mililitro tenían el doble de probabilidades de padecer infarto, embolia y otros eventos cardiovasculares en los siguientes cinco años, a diferencia de las personas con mayores niveles de la vitamina.
- Las investigaciones más recientes afirman que la ingesta diaria recomendada de 200-400 UI de vitamina D es demasiado baja. Algunos expertos aconsejan a los adultos tomar por lo menos 800-1000 UI diarias de suplementos con vitamina D para prevenir la pérdida de hueso de manera eficaz y para proteger contra algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

¿Tienes déficit de vitamina D?

Con el sol de verano, llega la oportunidad de mejorar tu suministro de vitamina D gratis.

Esta vitamina se crea cuando el cuerpo absorbe los rayos solares ultravioleta. La prioridad de la vitamina consiste en regular el calcio y almacenarlo en los huesos. Y después de haberlo hecho, ofrece muchos beneficios al cuerpo.

Desafortunadamente, un gran porcentaje de personas tienen deficiencia de vitamina D. En Estados Unidos, el 77% de las personas tienen niveles insuficientes de esta vitamina. Y eso puede ocasionar muchos problemas de salud como la osteoporosis, la diabetes, las cardiopatías, el cáncer y hasta la influenza.



El SPF (factor de protección solar) diluye la vitamina D

El empleo asiduo de los bloqueadores solares y evitar tomar el sol pueden ser culpables de nuestra deficiencia de vitamina D. El bloqueador solar con un SPF de 15 reduce la capacidad del cuerpo de producir vitamina D en 99 por ciento. El cielo nublado y el smog reducen todavía más la energía ultravioleta y como resultado, la producción de vitamina D. Vivir en climas nórdicos también limita la producción de vitamina D, especialmente en invierno.

No te aconsejamos que pases horas enteras bajo los rayos del sol ni que frecuentes las camas de bronceado, ya que esto puede aumentar el riesgo de cáncer en la piel. Sin embargo, te recomendamos el término medio: una combinación de sol, alimentos y suplementos. Exponerte al sol durante 5 a 30 minutos (sin bloqueador solar) entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde por lo menos dos veces a la semana en primavera y verano, te ayudará a aumentar la producción de vitamina D. La piel produce aproximadamente 10,000 UI de vitamina D después de haberte expuesto al sol de verano durante 20-30 minutos. En comparación, un vaso de leche contiene sólo 100 UI.

Además, es preciso que ingieras más alimentos que contengan vitamina D como el salmón o el atún (y el aceite de hígado de bacalao, ¡si lo soporta tu estómago!), junto con leche enriquecida y cereales. Sin embargo, esos alimentos por sí solos no contienen suficiente vitamina D para ofrecer los beneficios que demuestran las investigaciones. La mayor parte de los expertos recomiendan los suplementos para ayudarte a alcanzar la meta diaria de 800-1000 UI de vitamina D, de manera que obtengas los máximos beneficios. En invierno, cuando es prácticamente imposible exponerse al sol directamente, resulta todavía más importante consumir suplementos con vitamina D.



Añade la Vitamina D para protegerte de la influenza

El sol puede ser la base de la lucha contra los resfriados y la gripa. Un estudio reciente muestra que la vitamina D, que el cuerpo crea como respuesta a los rayos del sol, estimula la inmunidad.

¿Te has preguntado por qué la gente se enferma más de gripa en invierno y es raro que se enferme en verano? Puede deberse a la cantidad de sol que recibimos y a nuestros niveles resultantes de vitamina D. Un estudio que incluyó a 19,000 personas mostró que las personas que tenían más bajos niveles de vitamina D, tenían un 40% más de probabilidad de haber padecido una reciente infección respiratoria.

La vitamina D echa a andar un ejército de péptidos anti microbianos, los antibióticos naturales del cuerpo, que destruyen a los microorganismos invasores. Dichos antimicrobianos poseen actividad antiviral y se ha demostrado que invalidan al virus de la influenza. Las células que revisten las vías respiratorias también segregan dichos péptidos anti microbianos y ayudan a proteger de la infección a los pulmones. Sin suficiente vitamina D, estas células no son tan eficaces en destruir bacterias y virus.

Con la influenza porcina (virus H1N1) rondando, es más importante que nunca mejorar tu ingesta de vitamina D y tomar el sol para aumentar el poder de tu cuerpo para luchar contra las infecciones.

Los productos nutricionales Reliv también te ayudan a aumentar tu ingesta de vitamina D. Por ejemplo, un licuado de Reliv Classic® contiene 400 UI de vitamina D. Así que con dos licuados al día, estarás en un nivel óptimo para luchar contra las enfermedades.

Fuentes:

Si deseas una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: www.Reliv.com >> Los Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.