



D BITAMINA PERTSONA HELDUEN KASUAN

Bitamina hori beharrezkoa da kaltzioa xurgatzeko eta hezurak indartsu mantentzeko; gainera, defentsei, muskuluei eta abarri laguntzen die. Gure azala zuzenean eguzkitan egonda lortzen dugu D bitamina gehiena; kantitate txiki bat, berriz, **dieta** bidez (arrain koipetsuak, arrautza gorringoak, haragia...).



Izokina



Sardinak



Hegalaburra



Arrautza gorringoak

Eguzkitan sarri eta denbora gutxian egoteak beharrezko D bitamina kantitatea ematen dio biztanleriaren gehiengoari.



10-15
minutu
egunero aurpegi
eta eskuetan

Pertsona heldu osasuntsuen kasuan:

- ez da gomendatzen D bitamina gehigarririk hartzea.
- ez dago inolako beharrik odoleko D bitamina mailak neurtzeko.

Zure medikuak adieraziko dizu D bitamina gehigarriak behar dituzun. Horiek kasu batzuetan bakarrik dira beharrezkoak: osteoporosia, hesteen xurgatzeko arazoak, obesitatea, antiepileptiko batzuen bidezko tratamendua...

D bitamina gehigarriak hartu behar badituzu:

- 1** Argi izan zer dosi, zer maiztasunekin eta noiz arte hartu behar dituzun.
- 2** Beste bitamina eta mineral gehigarriekin kontuz ibili, horiek ere D bitamina izan baitezakete.

D BITAMINA
Kolekaltziferol,
ergokaltziferol
edota kaltzifediol
izenek ere
ezagutzen da



Gabezia bezain arriskutsua izan daiteke D bitamina gehiegi izatea.

Bibliografia:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. *INFAC.2012;20(2):7-12*

D bitamina helduengan: **gainbaloratuta dago?** *INFAC.2020;28(1):1-10*



VITAMINA D EN PERSONAS ADULTAS

Es una vitamina necesaria para absorber el calcio y tener los huesos fuertes; además, ayuda a las defensas, músculos etc. La mayor parte de la vitamina D se produce en la piel por la acción directa de la luz solar y solo una pequeña parte procede de la **dieta** (pescados grasos, yema de huevos, carne...).



Salmón



Sardinas



Atún



Yema de huevo

Una exposición solar frecuente durante poco tiempo proporciona niveles suficientes de vitamina D a la mayor parte de la población.



10-15
minutos diarios
en cara y manos

En personas sanas adultas:

- no se recomienda tomar suplementos de Vitamina D.
- no está justificada la medición de niveles en sangre de Vitamina D.



El exceso de vitamina D puede ser tan peligroso como su déficit.

Tu médica o médico te indicará si necesitas suplementos de vitamina D. Sólo se requieren en algunos casos: personas con osteoporosis, con problemas de absorción intestinal, con obesidad, pacientes en tratamiento con algunos antiepilépticos...

Si tienes que tomar suplementos de vitamina D:

- 1** Ten claro qué dosis, con qué frecuencia y hasta cuándo debes hacerlo.
- 2** Ten cuidado con otros suplementos de vitaminas y minerales que también contienen vitamina D.

VITAMINA D
También llamada
colecalfiferol,
ergocalciferol
o calcifediol

Bibliografía:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. *INFAC.2012;20(2):7-12*

Vitamina D en adultos: **¿Está sobrealorada?** *INFAC.2020;28(1):1-10*