

Vitamina D

Definición	<p><i>La vitamina D es un nutriente esencial soluble en grasas y es necesario para llevar a cabo varios procesos fisiológicos. La vitamina D existe en las formas de ergocalciferol y colecalciferol, también conocidas como vitamina D₂ y D₃, respectivamente.</i></p> <p><i>Todos los esteroides están íntimamente relacionados con el colesterol, y poseen propiedades antirraquíticas. Se descubrió que ciertos esteroides que no tenían estas propiedades pasaban a ser antirraquíticos al exponerlos a la luz ultravioleta. Los dos esteroides importantes activos son la vitamina D₂ (ergocalciferol) y la vitamina D₃ (colecalciferol).</i></p> <p><i>En los seres humanos, cuando la piel está expuesta a los rayos ultravioleta de la luz solar, se activa un compuesto esteroide para formar vitamina D, que entonces queda disponible para el cuerpo y que tiene exactamente la misma función que la vitamina D consumida en los alimentos. En éstos la vitamina D sólo se absorbe en el intestino en presencia de la bilis.</i></p> <p><i>La función de la vitamina D en el cuerpo es permitir la absorción adecuada del calcio. La vitamina D que se forma en la piel o que se absorbe de los alimentos actúa como una hormona e influye el metabolismo del calcio. El raquitismo y la osteomalacia, enfermedades en las que hay carencia de calcio en ciertos tejidos, no se deben a la carencia de calcio en la dieta sino a la falta de vitamina D que permita la correcta utilización del calcio de los alimentos.</i></p> <p><i>La vitamina D con frecuencia se expresa en unidades internacionales: 1 UI equivale a 0,025 µg de vitamina D₃.</i></p> <p><i>El cuerpo tiene una capacidad considerable para almacenar vitamina D en el tejido graso y en el hígado. Una reserva adecuada es importante en las mujeres embarazadas, a fin de evitar la predisposición al raquitismo en los bebés</i></p>
Denominación común	Vitamina D
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>Contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.</i><i>Contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.</i><i>Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.</i><i>Contribuye al funcionamiento normal de los músculos.</i><i>Contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.</i><i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Contribuye al proceso de división celular.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>10 µg</i>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>Existen pocas fuentes naturales ricas en vitamina D, una de ellas siendo el salmón. La vitamina D se encuentra de modo natural sólo en la grasa de ciertos productos animales. Los huevos, el queso, la leche y la mantequilla, son buenas fuentes en dietas normales. La carne y el pescado contribuyen en cantidades pequeñas. Los aceites de hígado de pescado son muy ricos. Los cereales, hortalizas y frutas no tienen vitamina D.</i></p> <p><i>Esta vitamina D puede ser producida de manera endógena, por el mismo cuerpo, cuando está en contacto con la luz solar.</i></p>
Precauciones	<p><i>Se recomienda tomar las cantidades indicadas en la ingesta diaria sugerida de 5.6 microgramos al día en México.</i></p> <p><i>Como otras vitaminas liposolubles, la vitamina D que se consume en exceso en la dieta no se excreta bien. El consumo de grandes dosis, resultado de cantidades excesivas de preparaciones con aceite de hígado de pescado que se dan a los niños, puede ser tóxico. La sobredosis puede llevar a hipercalcemia, que se diagnostica por niveles altos de calcio en la sangre. La toxicidad casi siempre empieza con pérdida del apetito y de peso, cuadro que se puede acompañar con desorientación mental y por último con falla renal</i></p> <p><i>Por otro lado, el raquitismo y la osteomalacia, son dos enfermedades que resultan de la carencia de vitamina D.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Council for Responsible Nutrition (CRN). Vitamin and Mineral Safety. 3rd ed. Washington (DC): 2014.</i><i>2. Office of Dietary Supplements. Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. National Institute of Health. Recuperado de: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/</i><i>3. Chen TC, Chimeh F, Lu Z, et al. Factors that Influence the Cutaneous Synthesis and Dietary Sources of Vitamin D. Archives of biochemistry and biophysics. 2007;460(2):213-217. doi:10.1016/j.abb.2006.12.017.</i><i>4. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Diario oficial de la Federación. México, 5 de abril de 2010.</i><i>5. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm</i><i>6. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012,</i>

General Benjamín Hill No 1, Piso 1, Oficina 104, Col. Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06170

www.anaisa.mx Tel (55)56151564 correo: gerencia@anaisa.mx

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

7. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.