


DIARIO FINANCIERO - STGO-CHILE				20.07.2010
19.03x15.53	5	Pág. 15		16624551-0

ADemás DE OTRAS ENFERMEDADES COMO OSTEOPOROSIS Y DIABETES EN ADULTOS MAYORES

Consumo adecuado de Vitamina D ayudaría a prevenir mal de Parkinson

■ A partir de los 40 años se recomienda suministrarla a través de suplementos farmacológicos, bajo la supervisión médica para evitar efectos adversos.

En Chile existe un bajo consumo de esta vitamina en los adultos mayores, afirman los expertos.

Mapa de la vitamina D

• Qué es

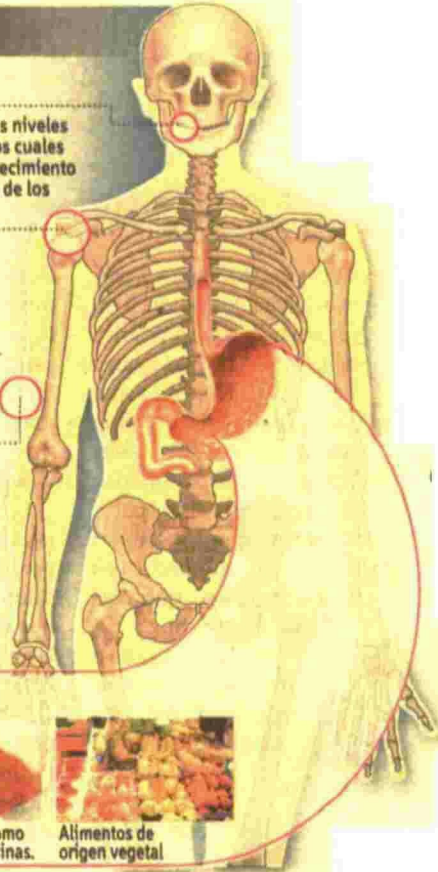
Pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles que ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Este tipo de vitaminas son almacenadas en el tejido graso del cuerpo.

• Funciones

Mantiene y regula los niveles de calcio y fósforo, los cuales son vitales para el crecimiento y desarrollo correcto de los huesos y dientes.

Participa en el normal funcionamiento de nervios y músculos.

Fortalece al sistema inmune para prevenir infecciones.



• Dosis diarias recomendadas

Según el Departamento de Nutrición del Instituto de Medicina y Departamento de Agricultura de EE.UU., de acuerdo a la edad.



• Dónde se encuentra



Leche, quesos, mantequilla, margarina



Huevos



Pescados grasos, como salmón, atún y sardinas.



Alimentos de origen vegetal

**FRANCISCA ORELLANA L.**

A medida que las personas envejecen, el consumo de vitamina D -que cumple un rol vital, por ejemplo, en el desarrollo de los huesos-, es cada vez más bajo y su menor presencia en el organismo puede transformarse en un factor de riesgo para los adultos mayores, quienes quedan más expuestos a un complejo grupo de enfermedades.

El consumo adecuado de esta vitamina ayuda a prevenir de manera importante enfermedades como la osteoporosis, problemas cardíacos, diabetes y según un reciente estudio, también el mal de Parkinson.

La investigación desarrollada por el Instituto Nacional para la Salud de Finlandia, arrojó que las personas que contenían bajos niveles de vitamina D eran más propensas a sufrir esta patología, ya que su falta gatilla "una pérdida crónica de neuronas dopaminérgicas en el cerebro".

El estudio, que duró casi 30 años, analizó a 3.173 hombres y mujeres entre 50 y 79 años que no tenían dicha enfermedad al comienzo de la investigación. De ellos, 50 pacientes desarrollaron Parkinson, con el común denominador de tener bajos niveles de vitamina D.

Luego de ajustar factores potencialmente relacionados, como

la actividad física o el índice de masa corporal, los individuos que registraron niveles más elevados de vitamina D, arrojaron un 67% menos de riesgo de desarrollar Parkinson, que aquellos con los menores niveles.

Consumo en Chile

Para el jefe de la Unidad de Geriátrica de la Clínica Alemana, Eric Blake, los resultados del estudio están relacionados con la dependencia que tiene esta vitamina a los rayos solares, ya que el organismo la produce luego de una exposición continua al sol. En los países nórdicos (donde fue realizado el estudio), al existir un invierno más prolongado, las personas pierden la capacidad de absorción la vitamina D y de metabolizarla.

Aunque Chile registra una situación climática distinta, la presencia de vitamina D en los adultos mayores también es baja.

"Los adultos mayores pasan mucho tiempo recluidos

y no se exponen un tiempo suficiente al sol", indica Andrea Sepúlveda, endocrinóloga de la Clínica Santa María y docente de la Universidad de los Andes.

El consumo de esta vitamina debiera reforzarse a partir de los 40 años, pues en esta etapa las personas comienzan a perder calcio en el tejido óseo y se elevan las posibilidades de fracturas. En las mujeres, en tanto, la menopausa agrava la situación.

Si bien la vitamina D se encuentra en productos como los quesos, leche y pescados, "está presente en pocos alimentos. Y como la transformación en la piel se vuelve menos eficiente con la edad, se recomienda su suplementación en forma medicamentosa", explica la nutrióloga de la Universidad Diego Portales, Eliana Reyes. La doctora agrega que la ingesta de estos suplementos debe estar siempre bajo supervisión médica, pues el consumo excesivo de vitamina D podría provocar cefaleas, falta de apetito, vómitos y la calcificación de tejidos.