

# Tomar más vitamina D ayuda a reducir el riesgo de infección del Coronavirus, indica el más reciente Estudio de la Universidad de Turín.

Los primeros datos preliminares recopilados en estos días en la Universidad de Turín, una de las ciudades con más casos de coronavirus positivos en el mundo, indican que los pacientes hospitalizados por COVID-19 tienen una prevalencia muy alta de hipovitaminosis D (deficiencia de esta vitamina)

Estas indicaciones derivan de numerosas evidencias científicas, escriben los profesores, que han demostrado un papel activo de la vitamina D en la modulación del sistema inmunitario, en pacientes que ya estén infectados y sus familiares, en personal de la salud y en adultos mayores, así como en personas en régimen de clausura o aislamiento y en todos aquellos que por diversas razones no se exponen adecuadamente a la luz solar.

“La compensación por esta deficiencia generalizada de vitamina puede contrarrestarse en primer lugar, exponiéndose a la luz solar tanto como sea posible, incluso en balcones y terrazas, ingiriendo alimentos ricos en vitamina D y, bajo supervisión médica, tomando preparaciones farmacéuticas específicas”

¿Cuál es el secreto detrás de esta vitamina? La vitamina D provee una considerable reducción del riesgo de infecciones respiratorias de origen viral, incluidas las causadas por el Coronavirus, así como una alta capacidad para contrarrestar el daño pulmonar causado por la hiperinflamación. Además de favorecer en el organismo la regulación de los niveles de calcio y fósforo, la vitamina D se asocia directamente en elevar los niveles de las defensas contra resfriados, gripes y otras infecciones respiratorias.

En nuestro país Laboratorios Santa Fe ofrece Emulsión Ballena Azul para niños en crecimiento, en ricos sabores de: Naranja, melocotón, cereza y frutas tropicales. Para jóvenes y adultos perlas de gelatina blanda Ballena Azul, compañeros diarios para fortalecer nuestras defensas y nuestro sistema inmune.

Fuente: La Repubblica, 31 de marzo 2020.

[https://torino.repubblica.it/cronaca/2020/03/26/news/coronavirus\\_studio\\_dell\\_universita\\_di\\_torino\\_assumere\\_piu\\_vitamina\\_d\\_per\\_ridurre\\_il\\_rischio\\_di\\_contagio-252369086/?ref=RHPPTP-BH-I252333&refresh\\_ce](https://torino.repubblica.it/cronaca/2020/03/26/news/coronavirus_studio_dell_universita_di_torino_assumere_piu_vitamina_d_per_ridurre_il_rischio_di_contagio-252369086/?ref=RHPPTP-BH-I252333&refresh_ce)

## Estos consejos te servirán para obtener vitamina D en esta época #yomequedoencasa

En esta época que nos encontramos en casa, es importante recibir sol y horas de luz ya que de aquí es una de las principales fuentes para obtener la vitamina D que necesita nuestro organismo. Esta vitamina en particular tiene un papel clave en el sistema nervioso, muscular e inmunitario, por supuesto uno de los más importantes sobretodo en esta época.

**Pero ¿Qué podemos hacer para suplir esas horas de luz y recibir toda la vitamina D, aún estando en casa?**

Muchas acciones, aquí te damos varios tips y consejos para lograrlo:

- Exponerte y buscar la luz solar a través de tu balcón o terraza, al menos de 10 a 20 minutos diarios, la luz del sol entre 9 y 10 a.m.
- Buscar ingerir fuente de alimentos naturalmente ricos en vitamina D, como lo son el pescado azul como el atún, las sardinas, la caballa y el salmón. Alimentos lácteos enteros y huevos.
- Suplementos enriquecidos con esta vitamina como Ballena Azul de Laboratorios Santa Fe en sus presentaciones de Emulsión Ballena Azul para niños en crecimiento, en ricos sabores de: Naranja, melocotón, cereza y frutas tropicales.

Y para jóvenes y adultos perlas de gelatina blanda Ballena Azul