

La Iluminadora Vitamina D

Podría Salvar Millones de Vidas y Ahorrar Billones de Dólares

Por Lauren Ayers con Ginny Jones y Jeanie Keltner

Por qué es importante la vitamina D? Más que una "vitamina," es una hormona esencial para el funcionamiento de casi todos los sistemas del cuerpo. Casi todas las células tienen receptores de vitamina D, y la mayoría de los estadounidenses sufren de deficiencia de esta vitamina.

Las noticias sobre este regalo del sol aparecen en todos los medios de comunicación y en publicaciones especializadas en la salud. Asma,¹ artritis,² cáncer,³ diabetes,⁴ fibromialgia,⁵ enfermedades cardíacas,⁵ hipertensión,⁵ esclerosis múltiple,⁶ debilidad muscular,⁷ obesidad,⁸ osteoporosis,⁹ tuberculosis,¹⁰ desorden de déficit de atención,¹¹ autismo,¹² depresión¹³ y esquizofrenia¹⁴ son solo algunas de las enfermedades que pueden ser aliviadas, curadas o prevenidas por este nutriente esencial. La vitamina D es especialmente importante para los procesos mentales ya que incrementa la absorción del calcio en veinte veces, y el calcio circulante en nuestra sangre es fundamental para todas las funciones cerebrales.¹⁵

La vitamina D proviene de dos fuentes: el sol y los alimentos. Los rayos ultravioleta (los ultravioleta B no los A) introducen vitamina D en los aceites naturales de nuestra piel - si no nos lavamos este aceite natural del cuerpo antes de solearnos o muy pronto después. A medida que nuestros antepasados migraban hacia el norte descubrieron alimentos ricos en vitamina D para compensar la falta de exposición al sol como la manteca de cerdo, salmón, sardinas, arenque y aceite de hígado de pez como también el hígado de res, yemas de huevo y queso.

Hoy en día, la gente no obtiene suficiente vitamina D de la comida o del sol debido a que el pescado es un lujo y desafortunadamente la manteca de cerdo se ha descartado de nuestra dieta. Ahora estamos mucho menos tiempo afuera y nos embadurnamos de bloqueador cuando nos solemos.

Anteriormente, en invierno, la gente tomaba aceite de hígado de bacalao que contiene vitamina D y Omega3s pero desafortunadamente al remover el mercurio y las dioxinas del aceite del pescado también se elimina la vitamina D. Las sardinas son una comida maravillosa, proveen las esenciales Omega3s DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico), calcio, proteínas y vitamina D. Las sardinas están muy abajo en la cadena alimentaria y por lo tanto tienen muy poco mercurio. El jugo de limón y la salsa le dan más sabor a las sardinas. Adicionalmente, la leche fortificada contiene una mínima cantidad de vitamina D y el 70% de los afroamericanos, 50% de los latinos y 90% de los asiáticos son alérgicos a la leche.¹⁶

Cómo la deficiencia de vitamina D afecta a los niños En las noticias de hoy en día se lamenta el hecho de que uno de cada cuatro estudiantes de bachillerato en California no se gradúa; y lo que es peor, los afroamericanos y los latinos por lo general abandonan la escuela dos o tres veces con más frecuencia que los asiáticos y los anglosajones.¹⁷ Esto está

relacionado con la "discrepancia en los logros académicos" que resulta en que los estudiantes afroamericanos y los latinos estén por lo general, cuatro años más atrasados que los anglosajones y los asiáticos en la escuela. La gente de color también tiene una mayor incidencia de asma, cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y problemas de salud mental.

Es cierto que el racismo es indudablemente una de las causas de la "discrepancia en los logros académicos" de los estudiantes; además, el constante estrés causado por el racismo (evidente o sutil, personal e institucional), es un factor adicional que causa más enfermedades¹⁸ y muchos expertos no han tomado en cuenta un importante factor fácil de remediar que es la deficiencia de vitamina D.

El doctor Michael Holick en su libro *The UV Advantage* explica que los afroamericanos producen de 5 a 10 veces menos vitamina D en su piel que los anglosajones debido a que tienen más melanina la cual bloquea los rayos ultravioleta B. El Centro de Control de Enfermedades reporta que los afroamericanos tienen 10 veces más deficiencia de vitamina D que los anglosajones,¹⁹ y los latinos también tienen menos vitamina D que el promedio de la población.²⁰ Los asiáticos también tienen más melanina que los anglosajones pero consumen más pescado rico en vitamina D, lo cual explica los altos resultados en los exámenes escolares.

Casi todo el mundo necesita suplementos de vitamina D especialmente en el invierno, cuando a pesar del tono de piel, casi nadie al norte de Los Angeles puede producir vitamina D, y es cuando la gripa ataca a la mayoría de la gente, la cual, un investigador llama "la gripa de la deficiencia de vitamina D".²¹ Sin embargo, usted no necesita tomar aceite de hígado de bacalao; la vitamina D en polvo (hecha de lanolina) no tiene sabor a pescado; para los niños, simplemente abra la cápsula y mézclela con la leche.

Para los "vegans" (personas que no comen ningún producto animal), las fuentes alimenticias de vitamina D son muy limitadas y nueve meses de luz solar puede que no sean suficientes durante el invierno.²² Debido a que el raquitismo ha vuelto a ser un problema de salud pública, "sabemos que "las mujeres lactantes necesitan 6.000 unidades internacionales (UI) por día para transferir suficiente vitamina D a la leche y para nutrir adecuadamente al bebé," dice Bruce W. Hollis de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Sur en Charleston. En su investigación descubrió que las mujeres afroamericanas necesitan 4.000 UI diarias, o más.²³

Michael Pollan, en sus libros *El Dilema del Omnívoro* y *En Defensa de los Alimentos--Un Manifiesto Alimenticio*, elogia los descubrimientos del Dr. Weston Price sobre las dietas tradicionales y la salud. El Dr. Price fue un dentista que estudió comunidades indígenas en Suiza, Canadá, Polinesia, Africa, Australia, Nueva Zelanda, Perú y en otros países. Su libro, *Nutrición y Degeneración Física* (1945 Price-Pottenger Nutrition Foundation, San Diego, CA - (619) 574-7763), es una excelente guía para la salud. Desde entonces el Dr. Price y cientos de investigadores han verificado que la vitamina D es de suma importancia para la salud.

Ahorrrando Billones

En el presupuesto de California, más de la mitad del Fondo General está designado para la educación de kinder al grado 12 y para los colegios estatales.²⁴ La mejora en la nutrición de los estudiantes disminuiría la necesidad de tutoría intensiva, educación especial (tales como hiperactividad y autismo), la reducción en el tamaño de las clases, y también disminuiría el número de niños que necesitan repetir el año. Con alimentación apropiada los estudiantes crecerían menos impulsivos y más productivos, disminuyendo así el crimen y necesitarían menos cuidado médico,²⁵ cuyo costo es más del 16% del Producto de la Actividad Económica Nacional. Al llegar a adultos, una mejor alimentación produciría mejor salud lo cual rebajaría la adicción y el crimen, y aumentaría la productividad en los Estados Unidos.

En las últimas décadas, la salud de los estadounidenses ha decaído considerablemente en comparación con otros países - después de ocupar el catorceavo lugar en promedio de vida en 1980, bajó a ocupar el veintinueveavo lugar en el 2007. Con relación a la mortalidad infantil, hay 29 naciones con una tasa más alta que los Estados Unidos en supervivencia infantil. Las enfermedades le cuestan a los negocios más de un trillón de dólares al año en productividad²⁶ y billones en medicinas. En el 2002, diez de los laboratorios farmacéuticos del Grupo "Fortune 500" (las 500 compañías que más dinero ganan), hicieron más dinero que las otras 490 compañías junta.²⁷

Como educadora, siento gran frustración al ver cientos de millones de dólares invertidos en programas de estudio, programas suplementarios después de la jornada escolar diaria, y reducción en el tamaño de las clases, cuando una fracción de ese dinero podría invertirse en mejor alimentación en las escuelas, lo cual resultaría en mejores calificaciones²⁸ y conducta.²⁹ De acuerdo con investigaciones, estudiantes con altos niveles de plomo (producido por el polvo que dejan las pinturas hechas antes de 1978) tienen una tasa más baja de graduación y más alta en encarcelamiento³⁹. Al examinar los niveles de vitamina D en los estudiantes, científicos encontrarán que la deficiencia correlaciona con la "carencia en las propiedades químicas cerebrales".

Michael Pollan explica que las comidas para los estudiantes patrocinadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos no son más que un subsidio para los "grandes de la agricultura." Visite una escuela a la hora de almuerzo y verá cómo la comida está llena de grasa trans, miel de maíz, y color y sabor artificial y muy pocos vegetales frescos.

A pesar de todos los reportes publicados sobre la deficiencia de vitamina D, la Agencia de Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos ha ignorado las súplicas de los expertos para aumentar la inadecuada dosis diaria recomendable de 200-400 UI en comparación con las 20.000 UI que una persona "pálida" en traje de baño puede asimilar si se solea al medio día por 15 minutos!³⁰

Desafortunadamente, debido a que la mayor parte de investigación sobre la vitamina D es muy reciente - la información, especialmente sobre la necesidad de dosis más altas, no está incluida en el programa de estudios de las

escuelas de medicina; así pues que, habiendo leído hasta aquí, usted puede saber más que su doctor sobre la vitamina D.^{31, 32} Las investigaciones hechas comprueban que aun 10.000 UI son una dosis segura.³³

En noviembre del 2008, la Academia Americana de Pediatría recomendó aumentar al doble la cantidad diaria recomendable de vitamina D (de 200 a 400 UI). En el mismo mes, 18 expertos en vitamina D de la Universidad de California, incluyendo al Dr. Anthony Norman, quien cuarenta años atrás descubrió que la vitamina D es una hormona, anunciaron que los adultos deberían tomar 2.000 UI al día.

En diciembre del 2008, el doctor Mayer Eisenstein recomendó una dosis de por lo menos 5.000 UI diarias para cada adulto y entre 2.000 y 3.000 UI diarias para niños, la cual es mucho más alta que la nueva recomendación de la Academia Americana de Pediatría de 400 UI.

En los años 60 en Finlandia, bebés que recibieron 2.000 UI de vitamina D diarias, rebajaron el riesgo de contraer diabetes tipo 1 en 80%.³⁵

En una entrevista en la Radio Nacional Pública, el Dr. Douglass Bibuld, director del Boston Mattapan Community Health Center, reportó que él receta hasta 7.000 UI para algunos pacientes que tienen una muy baja deficiencia de vitamina D.³⁶

En conclusión, la deficiencia de vitamina D está destruyendo vidas, presupuestos y la búsqueda de la felicidad. Burocracias como los distritos escolares, las cárceles, las instituciones de salud pública, y las fuerzas armadas se actualizan muy lentamente, y por lo tanto la tarea de sonar la alarma al público está en manos de individuos y organizaciones con flexibilidad como las asociaciones de padres de familia de las escuelas, organizaciones comunitarias, sindicatos, etc.

Quisiera saber cuál es su nivel de vitamina D? Pídale a su médico que le mande hacer un examen 25-OH-D o visite: grassrootshealth.org y oprima D-Action para recibir un "kit" por \$30 para hacerse el examen en casa. Este examen es mejor para los bebés ya que solo requiere una gota de sangre y es menos doloroso que los exámenes con jeringa. La cantidad óptima es 60 ng/ml. Los salvavidas y agricultores por lo general exceden 100 ng/ml. Cada suplemento de 150 UI de vitamina D eleva el nivel de sangre aproximadamente 1 ng/ml. Si el resultado de su examen es de 20 ng/ml y usted quiere alcanzar 60 ng/ml, eso es $40 \times 150 = 6.000$ UI. Ideas para exámenes, visite:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2002/02/23/vitamin-d-deficiency-part-one.aspx>

Para más información y para verificar las citas, visite www.goodschoolfood.org

Lauren Ayers es maestra de primaria y está escribiendo un programa de comida saludable para niños. Ginny Jones es escritora y activista cívica y Jeanie Keltner publica - "Because People Matter." Traducido por Ligia Booker, organizadora comunitaria y abuela. Si tiene preguntas o comentarios comuníquese a este sitio de internet: lauren.ayers@goodschoolfood.org