

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA VITAMINA D

¿QUÉ ES LA VITAMINA D?

La vitamina D contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

La vitamina D es una **vitamina liposoluble** por lo que aumenta su absorción al consumirse junto con grasas.



La vitamina D se relaciona directamente con la función adecuada del sistema inmune.

- Ayuda a combatir virus y bacterias.
- Regula la proliferación de células inmune, así como su diferenciación y capacidad de respuesta.
- Modula la síntesis de inmunoglobulinas.
- Modula la producción de citocinas (IL-1, IL-2, IL-6, TNF- α e IFN- γ)
- Mejora la capacidad quimiotáctica y fagocítica de los monocitos y macrófagos (actividad antitumoral citotóxica y antimicrobiana).



DEFICIENCIA

Aumenta el riesgo de pérdida de densidad ósea y por lo tanto de osteoporosis y fracturas. En niños puede causar raquitismo o huesos blandos y en adultos osteomalacia, enfermedad caracterizada por huesos débiles y debilidad muscular.

La ingestión diaria sugerida de colestiferol para población mexicana es de

10 μ g
(NOM-051)



Consumo de vitamina D a través de 3 vías:

- La exposición al sol favorece su producción.
- Alimentación.
- Suplementos alimenticios.

FUNCIONES

- Ayuda a la absorción de calcio en los huesos.
- Participa en el sistema nervioso para la transmisión de impulsos nerviosos.
- Contribuye a la función muscular y del sistema inmunológico.
- Podría ayudar con la función cognitiva.



FUENTES ALIMENTICIAS:

Mariscos, hígado, quesos curados, carnes, pescados, huevos y lácteos.



Semillas de calabaza, legumbres, frutos secos, cereales complejos.

