

BENEFICIOS DE LA VITAMINA D

POR SU FUNCIÓN REGULADORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

CONSEJOS PARA MANTENER Y AUMENTAR



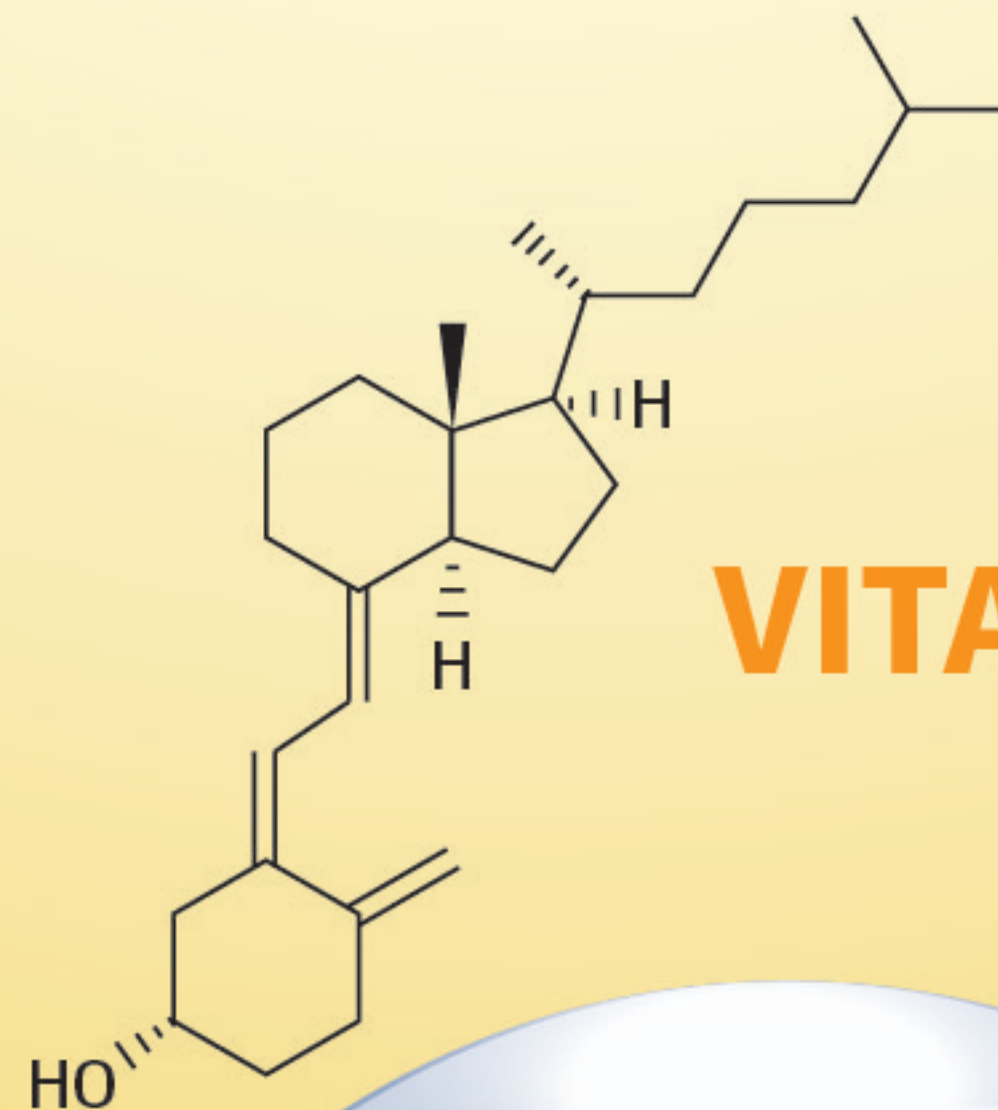
Exposición a luz solar
unos 20 minutos
diarios al aire libre o
cerca de una ventana

Ingerir alimentos como
huevos, pescado azul,
aguacate, champiñones,
pollo, langostinos,
lácteos, germen de trigo
y aceite de hígado de
bacalao

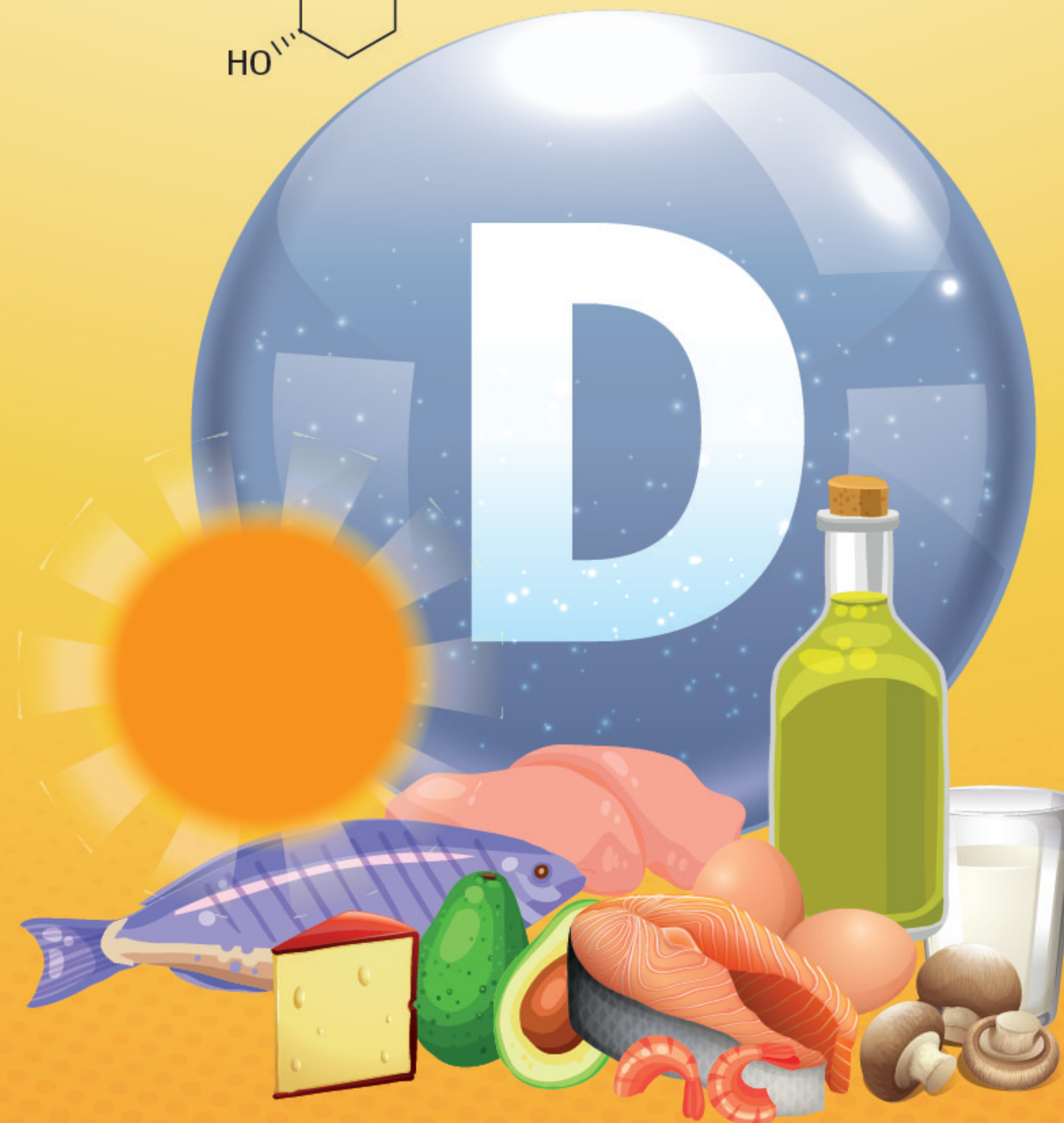


En el caso de usar
complementos
vitamínicos siempre
bajo prescripción
sanitaria

Las personas
mayores
necesitan
mayor aporte
diario



VITAMINA D



EL DÉFICIT DE VITAMINA D

Se ha detectado en pacientes geriátricos que
padecían COVID-19 (estudio Turín)



Puede suponer mayor riesgo
de carcinoma renal



Se relaciona con mayores
complicaciones en pacientes con VIH



Puede producir mayor riesgo de afecciones
de la piel en esclerosis sistémicas



UN NIVEL ADECUADO

Protege frente a
infecciones respiratorias



Regula el sistema inflamatorio
en el embarazo



Es beneficioso en pacientes
con cáncer de mama



Mejora los síntomas del
síndrome de intestino irritable



Aumenta la inmunidad
celular en tuberculosis

