Publicado en 54070 el 24/02/2022

# [EL doctor Jorge Yamamoto analiza tres mitos sobre la Vitamina D](http://www.notasdeprensa.es)

## La vitamina D no solo ayuda a los huesos, se ha encontrado que ayuda a en la prevención de diversas enfermedades; la alimentación por sí sola no es suficiente para alcanzar los niveles adecuados, se recomienda tomar el sol y la suplementación con monodosis de vitamina D, y la deficiencia de Vitamina D no es exclusiva de adultos mayores

 Ciudad de México, a 23 de febrero de 2022. Desde hace décadas, la vitamina D (VD) demostró su importancia en la salud ósea, y hoy día, hay suficiente evidencia que señala que buenos niveles de esta vitamina ayudan a prevenir otras enfermedades no relacionadas con los huesos. A pesar de ello, aun se desconocen todos sus beneficios y hay muchos mitos alrededor de ella. En esta oportunidad se comparten tres de los mitos más comunes: La vitamina D sólo es importante para la salud de los huesosSi bien, la función principal de la vitamina D es lograr que el calcio se adhiera correctamente a los huesos y dientes, esta no es la única. Existe evidencia que la VD tiene un papel importante en la prevención de diversos padecimientos como: esclerosis múltiple, enfermedades autoinmunes, hipertensión, ataques al corazón, diabetes mellitus, enfermedades neuronales, psoriasis, asma y algunos cánceres, entre otros.[1] La alimentación es clave para tener niveles adecuados de vitamina DEn realidad, los alimentos sólo constituyen el 10% del aporte de vitamina D, la fuente más importante se obtiene cuando el cuerpo la produce mediante la exposición al sol. Sin embargo, para llegar a niveles adecuados de vitamina D, se requiere tomar el sol todos los días, por lo menos 20 minutos entre las 10:00 y las 15:00 horas. No siempre es posible, dado el estilo de vida actual y por la pandemia de Covid-19. Por tanto, “es fundamental acudir al médico para conocer los niveles de vitamina D y en caso necesario suplementarse, pues se estima que la mayoría de la población tiene niveles inadecuados de esta vitamina”, comentó el Dr. Jorge Yamamoto, médico endocrinólogo del Hospital San Ángel Inn. La deficiencia de vitamina D sólo se presenta en personas adultas o mayores de 60 añosEstudios recientes han mostrado altas prevalencias (de 25 a 90%) de deficiencia e insuficiencia de vitamina D (niveles séricos de 25-OH-D