Publicado en Ciudad de México el 19/08/2022

# [Vitamina D3 retrasa signos de envejecimiento en piel y cabello](http://www.notasdeprensa.es)

## 80% de los signos de envejecimiento se deben a la falta de cuidado de la piel y la vitamina D3 ayuda a evitarlo. La  ingesta diaria de 4,000 unidades internacionales de vitamina D3 da elasticidad, humectación y firmeza a la piel, además de evitar la caída del cabello y retrasar la aparición de canas, señala la nutrióloga Alicia Ramírez Huerta

 ¿Se sabía que 80% de los signos de la edad dependen del cuidado que se tenga de la piel y que sólo una parte se dan por el proceso natural de envejecimiento? La vitamina D3 ayuda a mantener una piel sana y evitar el envejecimiento prematuro, al dar elasticidad, humectación y firmeza a la piel. La nutrióloga Alicia Ramírez Huerta, señala que la vitamina D3 coadyuva también en el tratamiento de enfermedades de la piel como el acné, la dermatitis, la psoriasis, la rosácea  y el vitiligo, entre otras, y ayuda a mejorar los procesos de cicatrización, gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. "Para el cabello se ha visto que una deficiencia de vitamina D3 puede condicionar la presencia prematura de canas y de alopecia (pérdida de cabello), por eso es esencial checar los niveles de vitamina D3 y si son insuficientes hay que elevarlos con alimentos ricos en vitamina D3, tomando el sol y/o con complementos de alimentación que contengan la dosis diaria recomendada de 4,000 unidades", precisó. A esta hormona y nutriente se le conoce como la vitamina del "sol" porque se obtiene a través de la exposición a los rayos ultravioletas, aunque también está presente en algunos alimentos como el aceite de hígado de bacalao, las yemas de huevo, la caballa, el salmón, el atún, la sardina, el hígado de res y los champiñones. Si se teme asolearse o no se tiene oportunidad de consumir alimentos ricos en vitamina D3, la tercera forma de obtenerla y evitar tener déficit de este nutriente, es la ingesta de 4,000 unidades internacionales diarias, siempre siguiendo la recomendación de un especialista. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México una de cada tres personas adultas tiene deficiencia de este nutriente, lo que impacta de manera negativa en su salud general. En este sentido, la nutrióloga Alicia Ramírez Huerta, sostiene que complementar la alimentación, es fundamental para tener niveles suficientes de vitamina D3, y lo ideal es hacerlo con productos de grado médico como el colecalciferol de 4,000 unidades internacionales. Los especialistas recomiendan acudir al médico y realizarse un estudio para conocer el nivel de vitamina D3 en el cuerpo, incluso desde la adolescencia y sobre todo en la edad adulta para una suplementación adecuada que ayude a cuidar la salud de la piel y del cabello.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/vitamina-d3-retrasa-signos-de-envejecimiento\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Industria Farmacéutica Medicina alternativa Ciudad de México Belleza



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)