

Queridos Padres:

La Vitamina D ha recibido mucha publicidad últimamente. De acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud nueve de cada diez americanos está por debajo del nivel óptimo.¹

Los Beneficios de la Vitamina D
Sabemos que la Vitamina D fortalece los huesos y los dientes pero también ayuda a proteger a nuestros niños de muchas enfermedades² tales como tuberculosis,³ influenza,⁴ y autismo.⁵ También, hoy en día la diabetes ataca a los jóvenes tres veces más que hace diez años, y las personas con niveles bajos de Vitamina D⁶ son las más propensas a contraer la diabetes. Un nivel suficiente de Vitamina D fortalece también los músculos⁷ y previene el acné.⁸ La deficiencia de esta vitamina contribuye a la gordura acumulada alrededor de la cintura y a la hipertensión⁶ en los adolescentes.⁹ La vitamina D ayuda al buen funcionamiento del cerebro, estimulando el aprendizaje y el buen comportamiento en la escuela.¹⁰

Las Causas de la Deficiencia

La mayoría de la gente hoy en día tenemos deficiencia de vitamina D porque comemos menos pescado y manteca de cerdo y estamos menos expuestos al sol entre las 11:00 a.m. y la 1:00 p.m. que es cuando los rayos ultravioleta B nos benefician a través de la atmósfera. Las personas que viven al norte de Los Angeles no pueden producir Vitamina D en el invierno y por lo tanto la reserva de Vitamina D almacenada en la grasa del cuerpo está agotada al llegar la primavera y es por eso que tanta gente contrae gripe en los meses de febrero y marzo.¹¹

Las personas con sobrepeso almacenan la Vitamina D en la grasa del cuerpo y por lo tanto necesitan más Vitamina D cada día. Las mujeres embarazadas necesitan hasta 6.000 Unidades Internacionales (UI) diarias para sus bebés.¹² También las personas con más pigmento en la piel necesitan solearse hasta diez veces más para producir la Vitamina D.¹³

Suplemento Diario de Vitamina D

Porque casi todos tenemos niveles peligrosamente bajos de Vitamina D en la sangre, podemos deducir que la dosis suplementaria de 200 UI diarias recomendada por la Administración de Drogas y Alimentos es ineficaz; es solo una décima parte de lo que los expertos aconsejan, o sea 2.000 UI diarias.¹⁴ Se imaginan cómo sería tener que vivir con solo el 10% de los ingresos o comer solo cada diez días!

Hasta que la Administración de Drogas y Alimentos aumente la cantidad suplementaria diaria, la comida en las escuelas solo suministrará una pequeña parte de la cantidad óptima; por lo tanto, somos los padres quienes tenemos que asegurarnos de que nuestros niños obtengan suficiente

Vitamina D.

La Vitamina D3 es más efectiva que la D2. La D3 está compuesta de aceite de pescado o lanolina (que no tiene sabor a pescado y generalmente es un polvito dentro de una capsula que se puede abrir y mezclar en la comida).

Para Saber el Nivel de Vitamina D

Algunos niños necesitan aun más de 2.000 UI diarias. Pídale a su doctor que le haga un **examen 25-OH-D**. Cuando lleguen los resultados el doctor puede recomendarle la cantidad exacta que su niño/niña necesita para su suplemento diario.

Examen Casero

Si no tiene seguro, por \$40 usted puede comprar un "kit" para el examen de la "gota de sangre" **25-OH-D** que solo duele como remover una astillita. Este examen lo puede conseguir por internet en el sitio **GrassrootsHealth.org**, oprima "D-Action," baje a "Join Now." Este es un estudio de 5 años pero es posible solo comprar un examen. Los resultados llegan por correo electrónico.

Tiene Preguntas?

Si usted usa este examen casero y quiere ayuda gratis para interpretar los resultados, con mucho gusto podemos hablar con usted. Llame al **(707) 939-9999** o puede mandar correo electrónica a **info@goodschoolfood.org**.

Información para su Proveedor de Cuidado Médico
Los salvavidas y los agricultores nunca pueden recibir una sobre dosis de Vitamina D porque el cuerpo solo produce lo que necesita del sol. Ellos son el "modelo perfecto" con 100 nanogramos por mililitro (ng/ml) de Vitamina D. La norma del Instituto Nacional de la Salud es un tercio de esta cantidad o sea 32 ng/ml. Los investigadores de la Vitamina D han descubierto que la mayor protección contra la artritis, el cancer, la diabetes, la depresión, y las enfermedades del corazón es *más* de 60 ng/ml.¹⁵ El nivel de Vitamina D en la sangre sube más o menos 1 ng/ml por cada 100 UI de suplemento de Vitamina D.¹⁶ Por ejemplo, si el examen muestra un nivel de 20 ng/ml, una persona que pese 150 libras puede obtener el nivel de 60 ng/ml tomando 4.000 UI diariamente (40x100). Una persona que pese 112 libras que desee alcanzar los 40 ng/ml, necesita 3.000 UI al día, y una que pese 75 libras necesita 2.000 UI. Los expertos dicen que la cantidad máxima segura al día es de 10,000 UI.¹⁷

Buena Salud,

Lauren Ayers & Ginny Jones

Traducción de Ligia Booker

Para verificar las citaciones, visite www.goodschoolfood.org