

La vitamina D, aliada clave de la longevidad

20/02/2026



La vitamina D volvió al centro de la escena médica como un nutriente esencial frente al envejecimiento. Especialistas en nutrición remarcan su rol en la salud ósea, el sistema inmunológico y la prevención de patologías crónicas.

Conocida también como calciferol, la vitamina D es liposoluble. Esto significa que se absorbe mejor cuando se consume junto con grasas. Se almacena en el hígado, el tejido adiposo y los músculos, y resulta indispensable para que el intestino procese correctamente el calcio.

La nutricionista Jenny García explicó que este componente también es clave para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Su presencia adecuada ayuda a preservar la estructura ósea y muscular con el paso del tiempo.

Dónde se encuentra y cómo incorporarla

La vitamina D puede obtenerse por tres vías. La primera es la exposición solar controlada. Bastan pocos minutos al día, aunque los especialistas advierten sobre los riesgos de una exposición excesiva sin protección.

La segunda vía es la alimentación. Entre los productos con mayor concentración se encuentran la trucha, el salmón, el atún y la caballa. También aportan este nutriente los aceites de hígado de pescado, el hígado vacuno, los lácteos y sus derivados, la yema de huevo, algunos hongos y la palta.

La tercera alternativa son los alimentos fortificados. En el mercado existen jugos, cereales, bebidas y yogures enriquecidos artificialmente con vitamina D, una opción útil cuando la dieta no cubre los requerimientos diarios.

La deficiencia de vitamina D puede provocar alteraciones en el metabolismo óseo y afectar otros sistemas, como el cardiovascular y el inmunológico. Estudios clínicos señalan que mantener niveles adecuados podría asociarse con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Incorporar este micronutriente a la rutina diaria no requiere fórmulas mágicas. Un poco de sol con cuidado, pescado en el plato y una dieta equilibrada pueden convertirse en aliados silenciosos de la longevidad.