

Vitamina D en los huevos



La vitamina D o “vitamina del sol” es una vitamina liposoluble que el cuerpo necesita para absorber y retener calcio y fósforo. Nutrientes que son claves para la formación de huesos, dientes y músculos. Por lo tanto, la vitamina D juega un papel crítico en el organismo cumpliendo funciones claves en la reducción de inflamación e infecciones, así como en la disminución del crecimiento de células cancerígenas, actúa en las funciones neuromusculares e inmunes, entre otras.



A pesar de todos los aspectos positivos de la vitamina D, muchas veces no se logra suplir este requerimiento nutricional dentro de la dieta ya que muy pocos alimentos contienen naturalmente esta vitamina. Por tanto, se hace necesario suplementar, de lo contrario, las personas o animales pueden ser más vulnerables a enfermedades.



Es importante mencionar que la forma más común de obtener vitamina D es a través de su forma endógena una vez la luz del sol penetra la piel y activa la síntesis de esta vitamina, siendo esta vía considerada como la principal fuente de vitamina D.

- Como se mencionaba son escasos los alimentos ricos en vitamina D, pero, es aquí donde el huevo aparece como uno de los pocos alimentos que contienen naturalmente vitamina D junto con el aceite de pescado, carnes rojas, hígado, entre otros. En el caso del huevo la mayor parte de nutrientes como grasas, vitaminas y minerales son encontradas en la yema.



Se ha indicado que una yema de un huevo grande puede contener cerca de 37 UI (Unidades Internacionales) de vitamina D, lo que podría representar que al consumir un huevo completo se pueden obtener aproximadamente 41 UI de este nutriente.

Un estudio reciente en Australia tuvo como objetivo evaluar de manera aleatoria los efectos del consumo de huevos en las concentraciones séricas del 25-(OH)-D (25-hidroxi-vitamina D, es considerada la forma más exacta de medir la cantidad de vitamina D en el cuerpo) durante el otoño e invierno. En este estudio se demostró que el **consumo de 7 huevos por semana es una forma segura, aceptable y efectiva** para evitar la reducción en las concentraciones séricas del 25(OH) D durante el invierno.



¿CÓMO MEJORAR LOS NIVELES DE VITAMINA D EN LOS HUEVOS?

Como es bien sabido **el aporte nutricional del huevo está ligado a la alimentación y nutrición que reciben las gallinas**. Actualmente, la mayoría de los sistemas de producción de gallinas se dan en confinamiento lo que dificulta la exposición a la luz directa del sol para obtener la vitamina D de manera endógena.

- Esto hace que sea importante la suplementación de buenas fuentes de vitamina D en cada una de las fases de crecimiento y producción de las aves de postura. Por lo cual, al haber pocas materias primas con niveles altos de esta vitamina, esta debe incluirse en la dieta en los niveles formulados adecuados para evitar deficiencias o excesos.



Algunas estrategias nutricionales para gallinas de postura incluyen la **adición de compuestos análogos de vitamina D como fuente de esta vitamina.**

Brevemente, estos compuestos son metabolitos intermedios en el proceso de absorción de vitamina D, que al hacer su paso por el hígado o los riñones de las aves son activados, liberando así, compuestos activos de vitamina D al torrente sanguíneo, lo que permite la absorción y demás funciones metabólicas de dicha vitamina.



De esta manera, las gallinas logran hacer una adecuada transferencia de vitamina D hacia los huevos, alcanzando niveles óptimos de suplementación para los requerimientos diarios de las personas.



¿QUÉ CANTIDAD DE VITAMINA D DEBE CONSUMIR UNA PERSONA?

El consumo de vitamina D se puede medir en microgramos (μg) o UI. Los niveles recomendados de consumo diario de vitamina D de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos son:

- > Bebés 0-12 meses 400 UI (10 μg)
- > Niños de 1 a 18 años 600 UI (15 μg)
- > Adultos hasta 70 años 600 UI (15 μg)
- > Adultos mayores de 70 años 800 UI (20 μg)
- > Mujeres embarazadas o lactantes 600 UI (15 μg)



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LA SALUD AL TENER DEFICIENCIA DE VITAMINA D?

La deficiencia de vitamina D aparece debido a un bajo consumo de este nutriente, mala absorción, y poca exposición al sol. Ha sido reportado que deficiencias de vitamina D pueden llevar al desarrollo de raquitismo en los niños, y osteomalacia en jóvenes y adultos. Adicionalmente, una falta de vitamina D está relacionado con un incremento de enfermedad cardiaca, esclerosis, artritis reumatoide y condiciones autoinmunes.





zucami.com