

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Sol, verano y vitamina D: Cómo afecta esta vitamina a tu salud oral

La vitamina D, también denominada calciferol, es una de las vitaminas imprescindibles para la formación normal de los huesos y los dientes, así como para la absorción del calcio a nivel intestinal y evitar el desarrollo de la osteoporosis. Interviene además en múltiples funciones del organismo y es importante para el mantenimiento de la salud oral y general del individuo

VITAMINA D

CÓMO OBTENERLA

- SINTETIZÁNDOLA A TRAVÉS DE LA PIEL**
Exposición al sol
- CONSUMIENDO ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D**
Lácteos, huevos y pescado azul (graso)
- TOMANDO SUPLEMENTOS DE VITAMINA D**
Cuando no se alcanzan de forma natural los niveles fisiológicos. Siempre bajo supervisión médica

RECOMENDACIONES PARA EL VERANO

- TOMAR EL SOL CON MODERACIÓN**
Evitando las horas centrales del día (15-20 min máximo)
- CUIDADO CON LOS DEPORTES AL AIRE LIBRE**
Para evitar traumatismos dentales
- NO DESCUIDAR NUESTRA HIGIENE BUCODENTAL**
Buen momento para adoptar hábitos saludables

Dr. Anitua, ¿cómo obtiene nuestro cuerpo la vitamina D?

De forma natural, el cuerpo humano puede obtener la vitamina D de dos modos: consumiendo alimentos ricos en esta vitamina como, por ejemplo, el huevo, o los pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa; o, en un mayor porcentaje, sintetizándola a través de la piel mediante la exposición a los rayos solares. Por ello, el verano es un momento clave para aumentar nuestros niveles de esta vitamina, al estar más expuestos a la luz del sol de forma continua. Pero cuidado, exponernos no es quemarnos, hablamos de unos 20 minutos.

¿Qué efectos tiene la vitamina D en nuestra salud oral?

Cuando la vitamina D se encuentra en niveles por debajo de los normales (entre 30 y 60 ng/ml) pueden verse alteraciones en la cavidad oral como hipersensibilidad dentaria, queilitis (boqueras) o atrofia de las papilas linguales (la lengua aparece enrojecida y brillante, y con mayor sensibilidad).

Además, al tener un efecto importante en la mineralización del hueso, la carencia de vitamina D puede afectar en la respuesta a determinados tratamientos dentales, como los implantes o las extracciones. Por eso, es muy importante conocer el nivel de esta vitamina en sangre y, muy frecuentemente, suplementarla antes de los procedimientos quirúrgicos.

¿La vitamina D es importante también en otro tipo de patologías, aparte de los problemas orales?

Estudios recientes sugieren que la vitamina D podría tener un papel muy importante en la modulación del sistema inmunitario. Por ello, determinadas enfermedades autoinmunes podrían verse afectadas por su déficit. Además, recientemente se ha estudiado la relación de esta vitamina con la COVID-19. Según publicaciones al respecto se afirma que la vitamina D, cuando se encuentra en niveles correctos, reduce las infecciones, hospitalizaciones y muertes por coronavirus.

¿Alguna recomendación más para este verano?

Tomar el sol con moderación para evitar lesiones cutáneas derivadas de los rayos ultravioleta. Esto hará que suban nuestros niveles de vitamina D. Además, tenemos que acordarnos de utilizar protección solar para los labios, que en ocasiones es una zona que no protegemos y que es muy sensible a la exposición al sol.

Mucho cuidado también con las actividades acuáticas, especialmente en los niños, que generan en ocasiones traumatismos y fracturas dentales.

Por último, recordar que durante el verano es normal alterar hábitos de vida, descansar y relajarnos, pero eso no debe ser una excusa para descuidar la higiene bucodental. Además, en esta época del año disponemos de más tiempo libre, y por lo tanto es un magnífico momento para adquirir y consolidar buenos hábitos de higiene y salud.

RPS: 220/19



Clínica Eduardo Anitua

Un equipo multidisciplinar de especialistas en
SALUD BUCOFACIAL



C/ José M^a Cagigal, 19 · 01007 Vitoria-Gasteiz
www.clinicaeduardoanitua.com