



VITAMINA d3



La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio necesario para unos huesos fuertes y es esencial para otras funciones como la movilidad muscular, la transmisión nerviosa y la defensa contra infecciones.

TABLA NUTRIMENTAL:

INGREDIENTE	POR PORCIÓN	% VD
Vitamina D3 (colecalfiferol)	125 mcg 5000 UI	625

OTROS INGREDIENTES: Agua purificada, glicerina orgánica, ácido cítrico, lecitina de girasol, triglicéridos de cadena media, sabor natural a menta, ácido ascórbico, vitamina E-acetato, sorbato de potasio.

De la Vitamina D3, es de la vitamina que podremos encontrar más estudios y evidencia basada en Medicina, ya que es considerada como la más beneficiosa para la salud.

Entre los mexicanos con mayor probabilidad de padecer Deficiencia o insuficiencia de vitamina D, encontramos que

:

- 1 de cada 3 mexicanos de cualquier edad.
- Sobrepeso u obesidad, hígado graso.
- Embarazo o lactancia.
- Perimenopausia, menopausia y vejez.
- Estilo de vida de interiores (recreativo y laboral, homeoffice).
- Poca exposición a la luz solar (incluyendo la evitación voluntaria).
- Uso de bloqueadores solares.
- Piel morena u oscura.
- Habitante de ciudades con alta contaminación ambiental.
- Escasas fuentes dietéticas de vitamina D.
- Poco uso de suplementos de vitamina D.
- Problemas renales, hepáticos y de malabsorción intestinal.
- Uso de medicamentos como: anticonvulsivos, esteroides, fármacos anti VIH, fármacos para hongos de la piel y orlistat, entre otros.

Fuentes: <https://vitaminad.mx/> en esta página podrá encontrar estudios y recomendaciones muy precisas aplicadas en padecimientos y terapias.