

# *Científicos recomiendan consumir vitamina D contra la psoriasis*



## **Alimentos ricos en vitamina D**

Washington, 4 ago (RHC) Consumir alimentos ricos en vitamina D o tomar suplementos que la contenga podría ser beneficioso para las personas que sufren de psoriasis, recomienda una institución científica.

“Los niveles de vitamina D de una persona podrían desempeñar un papel importante en la gravedad de la psoriasis”, asegura un estudio de los científicos de la Universidad de Brown, Estados Unidos, divulgado por la Sociedad Americana de Nutrición.

El equipo mostró un nexo lineal entre el aumento de la gravedad de la psoriasis y la disminución de los niveles de vitamina D medidos mediante análisis de sangre.

Los resultados sugieren que una dieta rica en vitamina D o la administración de suplementos orales también pueden aportar algún beneficio a los pacientes de psoriasis, al igual que las crema tópicas.

Estos especialistas opinan que la vitamina D influye en el desarrollo de enfermedades cutáneas al afectar a la respuesta inmunitaria del organismo y por sus efectos directos en las células que intervienen en la reparación de la piel.

Demostraron que los niveles más bajos de vitamina D y su deficiencia guardaban relación con una mayor gravedad de la psoriasis.

Con anterioridad, la revista The BMJ informó que el riesgo de sufrir un infarto de miocardio disminuye cuando se consumen suplementos de vitamina D

Esto gana mayor relevancia en las personas que ya rebasaron los 60 años de edad y en especial las que toman estatinas u otros fármacos para enfermedades cardiovasculares.

Otro estudio demostró la importancia de consumir suplementos de vitamina D para evitar la pérdida de fuerza muscular.

“La administración de suplementos de vitamina D reduce en un 78 por ciento el riesgo de dinapenia (pérdida de fuerza muscular) en las personas mayores”, subrayó un artículo publicado en la revista Calcified Tissue International and Musculoskeletal Research. (Fuente: [PL](#))

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/330464-cientificos-recomiendan-consumir-vitamina-d-contra-la-psoriasis>



**Radio Habana Cuba**