

VITAMINA D

Indispensable para gozar de buena salud.

Escrito por M. S. L. para AMOR CC

Todos sabemos que la **vitamina D** es un nutriente indispensable para la salud. Casi todos los tejidos de tu cuerpo contienen receptores para la vitamina D. Esto permite que el nutriente ayude a todas las áreas de tu salud. Los beneficios incluyen una mejor salud del corazón, una mayor función inmune, un mejor rendimiento del cerebro y huesos más fuertes, un menor riesgo de depresión y también de diabetes.

La investigación más reciente muestra que esta simple vitamina "solar" también es uno de los luchadores contra el cáncer más poderosos. Los estudios demuestran que la vitamina D puede:

- Convertir las células tumorales en células normales.
- Evitar que las células cancerosas se multipliquen en tumores.
- Regular la respuesta inmune al cáncer.
- Ayudar a prevenir cierto cáncer y su propagación.
- Dirigirse a los genes responsables de la proliferación de células cancerosas.
- Inhibir la formación de nuevos vasos sanguíneos que alimentan los tumores "angiogénesis".

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Creighton en Nebraska descubrieron que tomar altas dosis de vitamina D puede prevenir al menos 17 tipos de cáncer hasta en un 77%. Estos incluyen los cánceres de próstata, vejiga, útero, pancreático, esofágico y de estómago.

De forma más reciente, los científicos de la Universidad Estatal de Dakota del Sur descubrieron que la vitamina D bloquea un mecanismo bioquímico que permite que las células cancerosas se vuelvan resistentes a los medicamentos. Esto es muy importante, porque alrededor del 90% de los fracasos en los tratamientos de quimioterapia son el resultado de tumores que desarrollan resistencia a los medicamentos contra el cáncer.

Los investigadores encontraron que la vitamina D inhibe una "proteína transportadora" llamada proteína 1 asociada a la resistencia a múltiples fármacos (MRP1). Esto se sienta en la pared celular y expulsa los medicamentos contra el cáncer de la célula. La vitamina D se concentra en las células cancerosas con demasiado MRP1 y las mata.

También a principios del año pasado, los investigadores de la Universidad Estatal de Michigan descubrieron que tomar suplemen-



tos de vitamina D puede prolongar la vida de los pacientes con cáncer. Los investigadores reunieron datos de 10 ensayos controlados aleatorios que involucraron a casi 80,000 personas, y compararon a las personas que tomaron suplementos de vitamina D con las que tomaron un placebo. Su análisis reveló que tomar suplementos de vitamina D redujo el riesgo de morir de cáncer en un 13% en personas que habían sido diagnosticadas con la enfermedad.

Mientras tanto, en otro estudio reciente, investigadores del Hospital Universitario 12 de Octubre en Madrid, España, observaron a 2.280 pacientes con cáncer de próstata. Descubrieron que los pacientes que tomaban suplementos de vitamina D tenían un 38% menos de probabilidades de morir de la enfermedad.

Los estilos de vida sedentarios actuales en interiores, junto con el enfoque demoníaco y desproporcionado de la medicina convencional hacia la luz del sol, significa que la mayoría de las personas no obtienen suficiente vitamina D. El gobierno recomienda sólo 600 unidades internacionales (UI) por día. Eso es lamentablemente corto en relación a lo que el cuerpo necesita.

Por supuesto, la suplementación es la forma más fácil de asegurarse de obtener suficiente vitamina D, pero asegúrate de que el suplemento se llame colecálciferol. Ese es el mismo D3 bioactivo que produce tu cuerpo. Evita la forma sintética de vitamina D2 que se encuentra en la mayoría de las multivitaminas. Es más débil y menos absorbible.

Es posible y recomendable aumentar tu vitamina D a través de la exposición al sol, con constancia y medida, sin necesidad de utilizar cremas protectoras (en caso de utilizarlas recomendamos ampliamente buscar alternativas saludables, ya que un porcentaje enorme de las marcas comerciales contienen sustancias más tóxicas y dañinas de efectos colaterales que el beneficio que pretenden brindar. “Busca en internet” y verifica la veracidad de la fuente que consultes” Te brindamos una liga, pero no te quedes sólo con esta opción ¡indaga! (<https://www.libresdecontaminanteshormonales.org>)

También es favorable comer más pescado graso como arenque, sardinas, salmón y atún fresco, así como hígado de res, yemas de huevo y leche. Evita a toda costa los OGM’s “organismos genéticamente modificados” y recuerda que comer orgánico siempre que puedas hacerlo no es un gasto, sino la mejor inversión por una vida mucho más saludable.

Pero además, como lo manifestó el doctor en medicina Al Sears, aquí hay un alimento rico en vitamina D que quizás no conozcas como tal, que es delicioso, tiene decenas de beneficios nutricionales y es muy accesible ...

Estoy hablando de los hongos. Ya sabes que tu piel produce vitamina D en respuesta a la luz solar que brilla sobre ella. Pero lo que quizás no sepas es que los hongos, incluso después de haber sido recogidos, pueden hacer el mismo truco.

De hecho, hace unos años leí el libro *Mycelium Running: Cómo los hongos pueden ayudar a salvar el mundo* de Paul Stamets. Él sabe tanto sobre hongos y salud que es asesor de medicina integral en la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona.

Ya sabía que los hongos son el único alimento tipo verdura con vitamina D. Pero Stamets realizó un estudio en el que recogió hongos

shiitake que se habían cultivado en el interior y los colocó a la luz del sol durante seis horas. Su contenido de vitamina D se disparó de alrededor de 110 UI de vitamina D por cada 100 gramos a un notable 46,000 UI.

Eso significa que todo lo que tienes que hacer es comer alrededor de 10 gramos de hongos secados al sol para obtener las 5,000 UI al día que recomiendo. Para la prevención del cáncer, intenta obtener al menos 10,000 UI.



•Prepara hongos secados al sol con vitamina D fácilmente en casa. Secar y almacenar los hongos es fácil de hacer.

•Primero, obtén algunos hongos shiitake orgánicos frescos (también puedes probar los hongos maitake, shimeji, champiñones u ostras si lo deseas) en un puesto de productos locales como los del mercado de San Juan en CDMX en temporada.

•Luego extiende los hongos al sol sobre papel pergamino o trozos de madera planos (no bandejas de aluminio) durante la parte más soleada del día.

•Cubre los hongos al atardecer para evitar que se humedezcan a la mañana siguiente, y repite el secado al día siguiente.

•Cuando estén crujientes y completamente secos, guárdalos en un recipiente grande de vidrio.

•Agrega una cucharada de arroz para mantener los hongos secos y séllalos.

Los champiñones deberían conservarse bien durante al menos un año. Entonces tú puedes comer de forma cotidiana algunos hongos para contar con la vitamina D que necesitarás para el día.