



RUNNERS

Correr y la Vitamina D

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Sabías que muchos de los atletas de resistencia pueden presentar niveles bajos de vitamina D, afectando su rendimiento y recuperación, sin darse cuenta?

Como corredor, este micronutriente es esencial para la salud ósea, la función muscular y la prevención de lesiones.

En esta guía aprenderás:

-  La importancia de la Vitamina D en la salud y el rendimiento físico.
-  El rol fundamental que juega la Vitamina D en nuestro organismo.
-  Cómo detectar una posible deficiencia de Vitamina D.
-  Estrategias efectivas para prevenir deficiencias de Vitamina D.

Tipos de vitamina D

La vitamina D es una vitamina liposoluble y desempeña diversas funciones en nuestro cuerpo, desde síntesis de proteínas y función muscular, hasta implicaciones en la respuesta inmune y prevención del desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Para corredores y atletas, juega una función importante en el rendimiento y desempeño físico, así como la conservación de la salud ósea.

Existen dos tipos de vitamina D:

-  **Vitamina D2 o ergocalciferol:** es la pre-vitamina D, que se puede encontrar en ciertos vegetales, levaduras y plantas.
-  **Vitamina D3 o colecalciferol:** esta es una forma activa de la vitamina D, normalmente proveniente de la exposición al sol.

Los suplementos pueden ser una opción para aquellos que tienen dificultades para obtener suficiente vitamina D a través de la exposición solar o la dieta, especialmente durante los meses de invierno o para aquellos que pasan mucho tiempo en interiores. **Sin embargo, es importante mantener un equilibrio, ya que tanto la deficiencia como el exceso de vitamina D pueden tener efectos negativos sobre la salud.**

La vitamina D en los corredores

En la población general, la mayoría de las personas sufre de deficiencias de esta vitamina, sin embargo, en atletas, se han encontrado números mucho más altos.

Estas deficiencias, pueden traer consecuencias negativas como:

- 🔗 Disminución en la resistencia, fuerza, potencia muscular
- 🔗 Un mayor riesgo de fracturas por estrés o lesiones.

Para corredores y atletas, juega una función importante en el rendimiento y desempeño físico, así como la conservación de la salud ósea.

Juega un papel importante en:

🔗 Resistencia y fuerza ósea:

Correr es un constante golpeteo e impacto de los huesos con el suelo. Esto puede llegar a tener consecuencias en ellos y llevar a fracturas de estrés cuando hay una deficiencia, ya que **la vitamina D participa en el proceso de absorción de calcio y por ende en el desarrollo de huesos fuertes y sanos.**

🔗 Sistema Inmune:

La vitamina D actúa como un regulador importante de nuestro sistema de defensa ante cualquier organismo dañino. **Al realizar ejercicio de alta intensidad, se genera una disminución en la función inmune y un aumento en la probabilidad de enfermarse.** Sin embargo, esta Vitamina puede ayudar a disminuir ese efecto y protegernos de enfermedades.

🔗 Inflamación:

La vitamina D, puede actuar como anti inflamatorio por medio de nuestro sistema inmune, **disminuyendo el estrés que se produce en nuestro cuerpo a causa del ejercicio.**

Requerimientos de Vitamina D en los corredores

Dado a que desempeña un papel importante en el cuerpo, y en el rendimiento físico de cualquier atleta, es importante cuidar que estemos cumpliendo con las recomendaciones establecidas, que son las siguientes:

- 600 UI o 15 mcg para adultos entre 19 y 70 años
- 800 UI o 20 mcg para adultos mayores a 71 años

Además, se recomienda agregar estos tips básicos a tu rutina diaria:

- Exponerse de 5 a 30 minutos a la luz solar en brazos, piernas y espalda para promover su síntesis en la piel.
- Se recomienda suplementación de 1,500 a 2,000 UI diarias, si hay una deficiencia.
- Consumir alimentos ricos en esta vitamina, como:

Alimento	Contenido de UI por cada 100g del alimento:
Atún, salmón, sardinas	100 a 1,000 UI
Champiñones	1,600 UI
Leche fortificada, yogurt, leche de soya	100 UI
Yema de huevo	20 a 40 UI por pieza

¿Qué puedo hacer para detectar alguna deficiencia?

Es difícil percatarse de que padecemos de una deficiencia de esta vitamina. Sin embargo, si has padecido de **fracturas, dolor muscular o signos de sobre entrenamiento**, podrías de la mano de un profesional, realizar algún estudio en sangre como:

La prueba de 25- hidroxil vitamina D, la cual mide la cantidad de esta vitamina que hay disponible para utilizarse en el cuerpo.

Los rangos normales son los siguientes:

Rango	Interpretación
20 ng/mL	Deficiente
30 a 32 ng/mL	Suficiente
40 a 100 ng/mL	Óptimo

Ahora que conoces más acerca de la vitamina D, es momento de ponerlo en práctica y analizar qué podrías agregar a tu rutina de entrenamiento, para mejorar tu rendimiento físico en tu siguiente objetivo.

Te recordamos...

Mantener un equilibrio adecuado es clave para evitar tanto la deficiencia como el exceso de vitamina D, ya que ambos pueden impactar negativamente en el rendimiento deportivo y la salud en general. **Prestar atención a tus niveles de vitamina D no solo te ayudará a mejorar tu rendimiento como corredor, sino también a mantener tu bienestar a largo plazo.**

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** El artículo “Lineamientos generales de una alimentación adecuada para corredores” dentro de la sección “Alimentación y Nutrición”, encontrarás información clave sobre cómo optimizar tu alimentación para mejorar el rendimiento y la recuperación.
- 2.** El artículo “¿Qué estudios debo realizarme si quiero empezar a correr?” dentro de la sección “Evaluación inicial, antes de empezar, cuida tu salud”, encontrarás información sobre los exámenes médicos y pruebas recomendadas para garantizar que puedes comenzar a correr de manera segura.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

La importancia de la Vitamina D en los atletas. (n.d.-a). https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/sse-pdfs/148_la_importancia_de_la_vitamina_d_en_los_atletas.pdf?sfvrsn=2

de la Puente Yagüe, M., Collado Yurrita, L., Ciudad Cabañas, M. J., & Cuadrado Cenzual, M. A. (2020, Febrero 23). Role of vitamin D in athletes and their performance: Current concepts and new trends. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071499/>