

¿CÓMO AFECTA LA EDAD EN LA SÍNTESIS DE LA VITAMINA D?

La edad afecta significativamente la capacidad de la piel para producir vitamina D:

- A los 75 años, la capacidad de síntesis se reduce al 25% comparado con una persona joven

Consecuencias

- Mayor probabilidad de déficit de vitamina D en personas mayores.
- Riesgo aumentado de problemas de salud como osteoporosis, debilidad muscular y susceptibilidad a infecciones

Recomendaciones

- Los adultos mayores pueden requerir suplementación de vitamina D
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para evaluar los niveles y necesidades individuales
-

***SUBRAYA LA IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA EXPOSICIÓN SOLAR Y/O SUPLEMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES PARA MANTENER NIVELES ÓPTIMOS DE ESTA VITAMINA ESENCIAL.**