



Cuándo es mejor tomar suplementos de vitamina D: las claves para aprovechar todos sus beneficios

## Descripción



Los suplementos de vitamina D son invaluable para maximizar la absorción. Algunas personas pueden preferir tomarlos en ciertos momentos del día, aunque no está claro si esto afecta su efectividad. ¿Es mejor tomarlo por la mañana o dejarlo por la noche? Abajo tienes la respuesta.

Lo cierto es que la vitamina D es esencial en tu vida, pero se encuentra en muy pocos alimentos y es

difícil obtenerla solo con la dieta. Un gran porcentaje de la población mundial está en riesgo de deficiencia, razón por la cual la vitamina D se ha convertido en uno de los suplementos dietéticos más comunes. Sin embargo, muchos factores pueden afectar su eficacia, incluido cuándo y cómo toma su dosis diaria.

¿Por qué tomar suplementos de vitamina D?

La vitamina D se diferencia de otras vitaminas en que se considera una hormona y es producida por la piel a través de la exposición al sol. La ingesta adecuada de vitamina D es esencial para su salud, ya que los estudios sugieren que puede desempeñar un papel en la función inmunológica, la salud ósea, la salud mental y más.

El problema es que la vitamina D se encuentra en muy pocas fuentes alimenticias, por lo que es difícil cubrir tus necesidades a menos que te expongas regularmente al sol, lo cual tampoco es recomendable. El riesgo de deficiencia es aún mayor para los adultos y las personas con piel más oscura, con sobrepeso o las personas que viven en áreas donde la luz solar es limitada.

Alrededor del 30 % de los adultos tienen deficiencia de esta importante vitamina, por lo que la suplementación es una manera simple, económica y eficaz de satisfacer sus necesidades de vitamina D, especialmente si tiene riesgo de deficiencia. No tenga miedo de usar suplementos dietéticos.

La vitamina D no se encuentra en muchos alimentos/PEXELS

Se absorbe mejor con los alimentos.

La vitamina D es una vitamina liposoluble, lo que significa que no se disuelve en agua y se absorbe mejor en el torrente sanguíneo cuando se combina con alimentos ricos en grasas. Por esta razón, se recomienda que los suplementos de vitamina D se tomen con las comidas para mejorar la absorción. Los aguacates, las nueces, las semillas, los productos lácteos enteros y los huevos son fuentes nutritivas de grasa que ayudan a aumentar la absorción de vitamina D.

tómalo por la mañana

Muchas personas prefieren tomar suplementos como la vitamina D a primera hora de la mañana. No solo es a menudo más conveniente, sino que también es más fácil recordar tomar sus vitaminas más temprano que tarde en el día. Esto es especialmente relevante si está tomando múltiples suplementos.

Por esta razón, puede ser mejor crear el hábito de tomar su suplemento de vitamina D con un desayuno nutritivo. Usar un pastillero, configurar una alarma o tener los suplementos cerca de la mesa del comedor son algunas estrategias sencillas para recordarle que debe obtener su vitamina D.

Los suplementos dietéticos son una buena forma de obtener vitamina D/PEXELS

El uso nocturno puede interferir con el sueño

La investigación vincula los niveles de vitamina D con la calidad del sueño. De hecho, varios estudios relacionan los niveles bajos de vitamina D en la sangre con un mayor riesgo de insomnio, peor calidad del sueño y menor tiempo de descanso. Evalúa si es algo que te está pasando.

Tomar vitamina D con una comida puede aumentar la absorción, pero los estudios sobre el momento exacto son limitados. Para obtener los mejores resultados, experimente con diferentes horarios para ver qué funciona para usted. Todos somos diferentes y reaccionamos de manera diferente a los suplementos dietéticos.

Lo cierto es que los suplementos pueden ser una forma efectiva de aumentar los niveles sanguíneos de vitamina D, que es vital para la salud. Tomar vitamina D con alimentos puede mejorar su eficacia porque es liposoluble. Aunque no se ha determinado el mejor momento para tomarlo, puede perturbar su sueño por la noche.

**Fecha de creación**

marzo 2023