

# Vitamina D y dolor

La **falta de vitamina D** viene acompañada de **numerosas patologías** como pueden ser la osteoporosis o alteraciones musculoesqueléticas. Pero además, la evidencia también sugiere una **asociación entre la deficiencia de vitamina D y el dolor crónico**.<sup>1</sup> La forma de adquirir los niveles óptimos puede ser mediante la alimentación y la exposición solar adecuada.<sup>2</sup>

## ALIMENTOS QUE CONTIENEN VITAMINA D



**Pescados grasos** como el salmón, el atún o la caballa.<sup>3</sup>



**Hígado de vaca**.<sup>3</sup>



**Quesos**.<sup>3</sup>



**Huevo**.<sup>3</sup>



**Champiñones**.<sup>3</sup>



Ciertas **variedades de cereales, leche y zumo de naranja** pueden estar enriquecidas con vitamina D.<sup>2</sup>

Sin embargo, cabe destacar que **la principal fuente de vitamina D es la síntesis cutánea**,<sup>2</sup> siendo la ingesta a través de la dieta tan solo el 20% del total.<sup>1</sup>

**Bibliografía:** **1.** Rondanelli M, Faliva MA, Miccono A, Naso M, Nichetti M, Riva A, et al. Food pyramid for subjects with chronic pain: Foods and dietary constituents as anti-inflammatory and antioxidant agents. *Nutr Res Rev.* 2018; 31(1):131-151. **2.** Alcántara Montero A. Vitamina D y dolor crónico. *Rev Soc Esp Dolor.* 2016; 23(4): 211-214. **3.** Vitamin D: Fact sheet for consumers. [Internet]. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. 2016. [Actualizado 24 Marzo 2020; Citado 30 Abril 2020]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/%20VitaminD-Consumer/>