

DEFICIENCIA DE VITAMINA D Y CÁNCER

Traducido y adaptado para amorcc.org por MSL



Nueva investigación arroja luz sobre el vínculo mortal entre la deficiencia de vitamina D y el cáncer. Los diagnósticos de cáncer en EE.UU. pasaron de 1,9 millones en 2022 a 2 millones en 2023, con un alarmante aumento entre los adultos jóvenes. Un estudio reciente publicado en Nutrientes explora un posible factor que contribuye: la deficiencia generalizada de vitamina D, que muy bien puede estar alimentando estas cifras.

¿Podría esta deficiencia ser atribuida en parte a nuestros estilos de vida modernos? Los investigadores sugieren que nuestra forma de vida y la privación de luz solar puede jugar un papel significativo en el aumento de las tasas de cáncer, especialmente entre las poblaciones más jóvenes. Por supuesto, cuando acoples esta realidad con la cantidad de toxicidad a la que estamos expuestos, hay buenas razones para creer que las tasas de cáncer continuarán aumentando en los próximos años, a menos que hagamos algunos grandes cambios pronto.

¿Es la vitamina D el eslabón perdido?

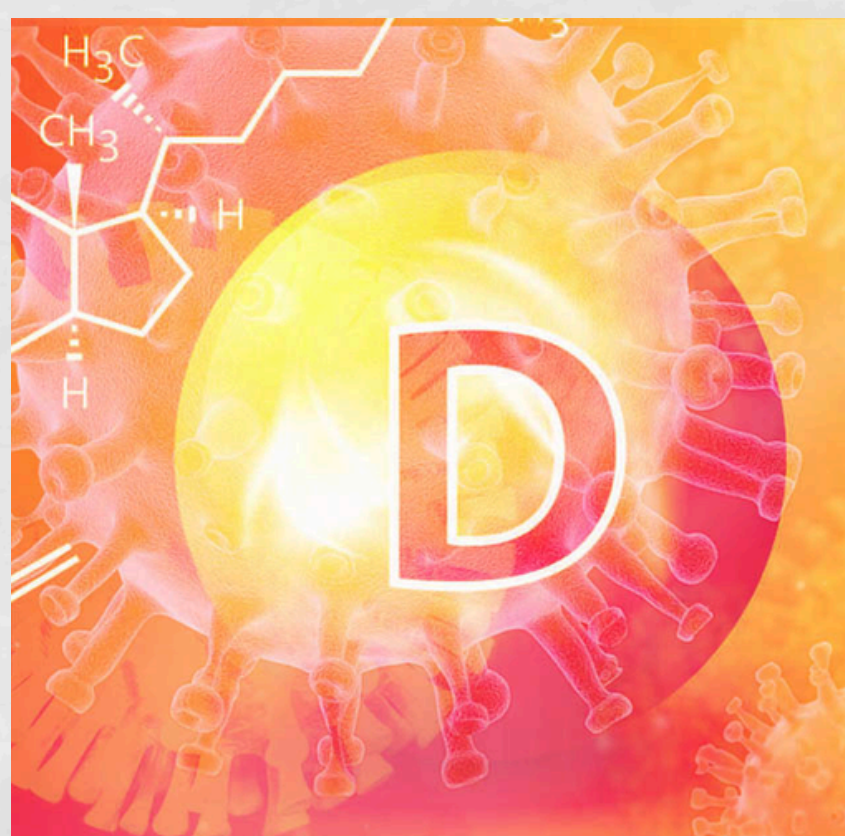
El estudio llevó a cabo una revisión general de la investigación existente, centrándose en la relación entre los niveles de vitamina D y la incidencia y mortalidad de cinco cánceres principales: mama, colorrectal, pulmón, páncreas y próstata. Los investigadores encontraron una tendencia consistente y los bajos niveles de vitamina D están asociados con peores resultados del cáncer.

Esta deficiencia es en parte un problema de estilo de vida moderno. A medida que más de nosotros pasamos nuestros días en el interior bajo iluminación artificial, perdemos la principal fuente de vitamina D: Luz solar. Mientras que la dieta y los suplementos pueden ayudar, no replican completamente los beneficios de la exposición a la UVB para impulsar la producción natural de vitamina D del cuerpo.

Vitamina D y cáncer: Lo que muestran los datos.

La vitamina D desempeña un papel crítico en la regulación de los procesos celulares que pueden ya sea promover o prevenir el cáncer. Eres lo que el estudio descubrió sobre la conexión entre la vitamina D y los cánceres específicos:

- Cáncer de mama y colorrectal: Los bajos niveles de vitamina D están fuertemente vinculados a tasas de mortalidad más altas. La vitamina D suficiente parece reducir el riesgo tanto de diagnóstico como de muerte.
- Cáncer de próstata: La relación entre los niveles de vitamina D y la incidencia es menos clara, pero los niveles más altos de vitamina D pueden mejorar la supervivencia después del diagnóstico.



- Cáncer de pulmón: La evidencia es mixta - algunos estudios sugieren efectos protectores de niveles más altos de vitamina D, mientras que otros no encuentran correlación significativa.
- Cáncer de páncreas: Los datos muestran resultados inconsistentes, sin un vínculo claro entre los niveles de vitamina D y el riesgo de diagnóstico.

Si bien el vínculo entre la vitamina D y el cáncer es más fuerte para los cánceres de mama y colorrectal, la causalidad sigue sin probarse. Los estudios observacionales constituyen la mayor parte de la investigación, lo que significa que no está claro si la deficiencia de vitamina D causa cáncer o si la enfermedad en sí conduce a niveles más bajos de vitamina D.

Sin embargo, la investigación sugiere que el papel potencial de la vitamina D en la prevención del cáncer podría estar relacionado con su influencia molecular. La forma activa de vitamina D (calcitriol) se une a los receptores en las células, regulando el crecimiento, la diferenciación y la apoptosis (muerte celular programada) - procesos clave para prevenir el crecimiento canceroso. Los estudios han demostrado que la exposición a la UVB estimula la síntesis de vitamina D dermal, que se ha relacionado con la reducción del riesgo de cáncer en la investigación ecológica y de laboratorio.

Cómo optimizar los niveles de vitamina D

Si bien se necesita más investigación para establecer un vínculo causal entre la vitamina D y el cáncer, la evidencia apoya firmemente el mantenimiento de niveles adecuados para la salud general y potencialmente la reducción de los riesgos de cáncer. El rango de referencia típico para los niveles de vitamina D en la medicina occidental es de alrededor de 30 ng/ml, que se considera convencionalmente suficiente para la salud general. Sin embargo, muchos profesionales de la salud natural y curanderos holísticos a menudo recomiendan apuntar a niveles más cercanos a 50-60 ng/ml, o incluso más altos, ya que creen que estos niveles más altos ofrecen mayores beneficios para la salud, particularmente en la función inmune y la prevención de enfermedades.

Los científicos enfatizan que la luz solar natural sigue siendo la mejor fuente de vitamina D. Sólo 20 minutos de exposición al sol diario en la mayor parte de tu piel directamente posible - puede ayudar a aumentar sus niveles. Si vives en un clima frío, considera los suplementos de vitamina D. Las recomendaciones actuales (convencionales) sugieren 600 a 2.000 UI diarias, pero consulte a un proveedor de atención médica holístico para determinar la cantidad adecuada para sus necesidades.

Para ser claro, si eres deficiente en vitamina D basado en un simple análisis de sangre, la mayoría de los proveedores de atención médica holísticos sugieren la necesidad de complementar con 5.000 a 10.000 UI de vitamina D3 al día más cantidades adecuadas de boro, zinc y magnesio para mejorar la absorción y corregir las deficiencias nutricionales. Después de suplementarte durante unos meses, intenta volver a probar y ver si tus niveles de vitamina D han alcanzado un nivel óptimo de 50 x 80 ng/ml.



Al hacer pequeños cambios, como pasar más tiempo al aire libre o incorporar alimentos ricos en vitamina D como pescado graso capturado en estado salvaje, yemas de huevo orgánico de libre pastoreo, productos lácteos orgánicos crudos y hongos o setas en tu rutina, puedes tomar medidas proactivas para fortalecer tus defensas contra uno de los problemas de salud más apremiantes de hoy en día.

Las fuentes de este artículo incluyen: MDPI.com, News-medical.net y Yalemedicine.org

Escrito originalmente en lengua inglesa por Patrick Tims, escritor de personal de NaturalHealth 365. Liga electrónica original: <https://www.naturalhealth365.com/brand-new-research-shines-a-light-on-the-deadly-link-between-vitamin-d-deficiency-and-cancer.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal