Publicado en CDMX el 27/06/2023

# [Vitamina D3 previene episodios graves de rinitis alérgica y asma durante el verano, señala nutrióloga](http://www.notasdeprensa.es)

## Hasta 35% de la población mexicana tiene rinitis alérgica, según la UNAM, y un ensayo clínico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) sugiere que la vitamina D3 mejora el pronóstico de los pacientes

 En México, hasta 35% de la población tiene rinitis alérgica la cual puede agravarse en pacientes debido a factores ambientales durante el verano, según la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), ante lo cual la nutrióloga Alicia Ramírez Huerta, destacó la importancia de mantener niveles óptimos de vitamina D3 en el organismo, ya que este nutriente y hormona fortalece al sistema inmune. En el verano las alergias más frecuentes son las ocasionadas por picaduras de insectos,  el polen, los ácaros y la contaminación y reacciones al sol en la piel, entre otras. El estudio  "Efecto terapéutico de la suplementación de vitamina D en pacientes con rinitis alérgica: ensayo clínico aleatorizado frente a placebo", de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) publicado en 2020, sugiere que el colecalciferol puede ayudar en el tratamiento integral de la rinitis alérgica mejorando el pronóstico de los pacientes. La rinitis y el asma son enfermedades alérgicas respiratorias que se caracterizan por inflamación crónica de las vías aéreas debido a la pérdida de la tolerancia inmunológica, cuyo origen, severidad e incluso su prevención pueden estar estrechamente relacionados con los niveles de vitamina D3. La nutrióloga Ramírez Huerta, detalló que la vitamina D3 es una hormona inmunomoduladora de la cual 80% de su producción se origina en la piel por exposición a los rayos ultravioleta y el restante 20 % se obtiene a través de una dieta rica en salmón, bacalao, sardina, yema de huevo, hígado de res, champiñones y lácteos. "La vitamina D3 hace muchas veces las funciones de hormona y una de tantas es prevenir y reducir los acceso de alergia y de infecciones respiratorias al fortalecer el sistema inmune, y al no ser fácil cubrir el requerimiento diario a través de la exposición al sol y la dieta, una opción es obtenerla con la ingesta de dosis diarias de colecalciferol, siempre bajo supervisión médica", expresó la consultora nutricional Ramírez Huerta. Ante las olas de calor que se viven en México, y las enfermedades en la piel que pueden causar los rayos ultravioleta, aunque en el verano hay suficiente sol, la gente no se asolea y se evita a la mejor fuente para generar vitamina D3, cuya deficiencia hace más graves los síntomas de las alergias. Para evitar episodios graves por rinitis alérgica o asma, y tomando en cuenta que uno de cada tres adultos mexicanos tiene insuficiencia o deficiencia de vitamina D3, se aconseja visitar al médico este verano, ya que mediante un sencillo examen de sangre puede conocerse el nivel de este nutriente en el cuerpo y si es necesario, tomar dosis diarias de colecalciferol bajo supervisión y durante el tiempo que el profesional de la salud recomiende.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/vitamina-d3-previene-episodios-graves-de\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Universidades



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)