

La Paradoja de la Vitamina D en España

¿Por qué el país del sol es de los más deficitarios?

ALICANTE, VALENCIA, SPAIN, July 17, 2025 /EINPresswire.com/ -- [Pedro Rodríguez](#), experto en Salud Integrativa y autor de [Aging](#), advierte sobre los bajos niveles y los desafíos en el metabolismo de esta vitamina esencial

A pesar de disfrutar de la mayor exposición solar de Europa, España se enfrenta a una paradoja alarmante: sus ciudadanos presentan niveles de [vitamina D](#) inferiores a los de muchos países del norte del continente. Esta situación, que contrasta con la creencia popular, está generando preocupación entre los expertos en salud.



Prof. Dr. Pedro Rodríguez

Pedro Rodríguez, reconocido especialista en Medicina Integrativa, ha puesto de manifiesto esta problemática, señalando que "la idea de que, por vivir en un país con tanto sol, la población española tiene garantizados unos niveles óptimos de vitamina D es errónea. Estamos detectando una deficiencia generalizada que merece una atención urgente." Rodríguez subraya

“

la idea de que, por vivir en un país con tanto sol, la población española tiene garantizados unos niveles óptimos de vitamina D es errónea.”

Dr. Pedro Rodríguez

que esta situación es especialmente grave para la población de riesgo y cuestiona la práctica común de no suministrar suplementos, a pesar de que los niveles se mantienen bajos en gran parte de la población.

Más allá de la exposición solar: Un complejo metabolismo en juego

Rodríguez explica que la baja concentración de vitamina D en la población española no se debe únicamente a la falta de exposición solar. "Hay una serie de alteraciones en

cómo el cuerpo humano metaboliza esta vitamina que están pasando desapercibidas en

muchos diagnósticos convencionales", afirma. Diversas variables parecen influir en este proceso, incluyendo:

Alteración del receptor VDR: Numerosos cambios genéticos o polimorfismos de genes que expresan diferentes proteínas dentro del sistema de vitamina D, cruciales para su activación.

Alteraciones de la proteína transportadora de la Vitamina D (DBP): Esencial para que la vitamina D llegue a los tejidos donde debe actuar.

Receptores celulares específicos: Como el megalin-cubilin, un receptor de membrana clave en la captación de la vitamina.

El receptor VDR (Receptor de Vitamina D) es una proteína fundamental que regula múltiples mecanismos genéticos implicados en el sistema inmune. También juega un papel crucial en la respuesta a los glucocorticoides (cortisol, cortisona), hormonas que se liberan en situaciones de estrés. "Si este receptor se inhibe de forma crónica, por ejemplo, tras un tratamiento prolongado con cortisona o un estrés crónico, podemos ver la aparición de diversas enfermedades y una dificultad persistente en la absorción y metabolismo de la vitamina D", advierte Rodríguez. Esto podría estar directamente relacionado con patologías como la osteoporosis o enfermedades autoinmunes. Según el experto, la alteración del VDR es probablemente la manifestación más potente de una resistencia adquirida a la vitamina D.

Infecciones y otros factores que dificultan el metabolismo de la Vitamina D

Pedro Rodríguez también señala una conexión entre infecciones crónicas y la resistencia en el metabolismo de la vitamina D. "Agentes biológicos patógenos como Epstein Barr, Lyme o Citomegalovirus, e incluso ciertas bacterias, son capaces de interferir con la activación del receptor VDR, disminuyendo así la respuesta inmune", explica. Esta interferencia podría ser un factor subestimado en los bajos niveles de vitamina D observados.

Otros factores hormonales, como los estrógenos, parecen tener un efecto positivo en el metabolismo de la vitamina D a través del VDR, mientras que una activación del receptor tiroideo podría tener el efecto contrario.

¿Suplementación con dosis elevadas de Vitamina D?

Ante este panorama, el debate sobre la suplementación con vitamina D cobra especial relevancia. Rodríguez hace hincapié en que "la dificultad en el metabolismo de la vitamina D hace que, en muchos casos, las dosis consideradas 'normales' no sean suficientes para alcanzar niveles óptimos. En consulta de Medicina Integrativa, es frecuente detectar esta disregulación mediante técnicas de biorresonancia, que a menudo es descartada en centros públicos al encontrarse dentro de los parámetros validados convencionalmente, pero que no son los óptimos para el paciente."

El experto menciona la experiencia con dosis ortomoleculares de vitamina D, una práctica que

busca compensar estas deficiencias metabólicas. "Es crucial destacar que el uso de dosis elevadas de vitamina D debe ser siempre supervisado por personal sanitario cualificado para evitar posibles problemas de salud y asegurar un abordaje personalizado", concluye Rodríguez.

Este análisis de Pedro Rodríguez subraya la complejidad del problema de la vitamina D en España y la necesidad de un enfoque más profundo y personalizado para asegurar la salud de la población.

Dr. Pedro Rodríguez
Instituto Dr. Pedro Rodríguez
+34 637 65 65 53

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/831532086>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.