



Consejo 1 de salud, Vitamina D

“Hola, bienvenidos a este sitio, me llamo José Luis Neyro y soy médico de profesión; me intereso por la salud de la mujer en general y por eso (hace treinta años) me hice ginecólogo. He llegado a la conclusión de que por encima de la igualdad de derechos sociales y políticos, la mujer es diferente que el varón desde el punto de vista de su fisiología y, por ende, de su rendimiento deportivo. Mi sugerencia en este terreno (consejos no me atrevo a dar entre adultos, donde es mejor bienvenido el dinero.....), es que no te resistas a que entrenen en términos de (equivocada) igualdad de género; eres distinta y necesitas que tu fisiología sea tenida en cuenta en tu entrenamiento deportivo, seas profesional o solo aficionada.

Poe ejemplo, recuerda que si la fatiga tras cada entrenamiento es superior a lo esperable, es posible que necesites valorar tus niveles en sangre de vitamina D, uno de los protagonistas de la contractilidad muscular y que está en valores muy precarios en muchas mujeres, casi a cualquier edad. Recuerda hablarlo con tu médico o con tu ginecólogo; es fácil de tratar y no interfiere con los controles antidopaje. Tienes más información sobre la vitamina D en <https://www.neyro.com/2016/05/02/vitamina-d-de-un-error-historico-a-la-salud-y-la-calidad-de-vida/>

Me tienes en www.neyro.com”