

en animales de experimentación, sometiéndolos a una alimentación desprovista de vitamina D, e inversamente, la han impedido mediante dietas ricas en ese agente fijador del calcio y del fósforo.

Ya he explicado cómo el ergosterol sometido a la acción de los rayos ultravioletas, goza de las mismas propiedades químicas y biológicas que la vitamina D. La leche de mujer y la de vaca contienen algo de vitamina D, pero no la cantidad suficiente para prevenir el raquitismo. *La leche irradiada* es rica en el factor antirraquítico. Hoy día se expenden muchos preparados de leche irradiada, así como cereales sometidos a la acción de los rayos ultravioletas, que obran como alimentos y a la vez como las aplicaciones directas de los rayos ultravioletas y como la absorción del aceite de hígado de bacalao, paralizando la evolución del raquitismo.

La piel contiene apreciables cantidades de ergosterol que se torna en vitamina D cuando se expone al sol o a la luz ultravioleta. Ya se puede apreciar la importancia de los baños de sol en el hombre, especialmente en el niño y en la mujer embarazada o lactante.

En los «baños de sol» se utiliza la exposición *directa* a los rayos solares, por sesiones progresivas de 15 minutos a una hora, ya en posición horizontal en una cama, ya paseando al aire libre. Se protegerá la cabeza con una sombrilla y se cubrirán con un vestido adecuado las partes del cuerpo que quieran protegerse. El tiempo de la exposición aumenta según la resistencia y susceptibilidad de la persona. Cuando se gradúe cuidadosamente no se observarán fenómenos secundarios desagradables, tales como vértigo, dolores de cabeza y eritema más o menos intenso.