

La importancia de la Vitamina D

La vitamina D es un nutriente necesario para la salud y se considera una hormona esteroidea (secosteroide) que se obtiene a través de la ingesta de alimentos y por síntesis endógena que requiere exposición a la luz solar (proporciona el 90% de la vitamina D que necesitamos). Ayuda al cuerpo a absorber el calcio tan necesario para una adecuada salud ósea ya que previene la osteoporosis, una enfermedad que nos predispone a sufrir fracturas ante traumatismos mínimos por caídas o incluso espontáneas



*POR EL DR. JOAQUÍN OUTÓN, MÉDICO
NATURISTA Y DIRECTOR MÉDICO DE
LABORATORIOS VITAL 2000*

Esta vitamina existe en dos formas, la vitamina D2 o ergocalciferol derivada del ergosterol presente en plantas y hongos, pero con menor actividad biológica y estabilidad y la vitamina D3 que se sintetiza en la piel humana a partir del 7-dehidrocolesterol cuando nos exponemos a la radiación ultravioleta B del sol. La

vitamina D3 también puede proceder de fuentes exógenas como el aceite de pescado y de algunos líquenes. La vitamina D3 es transportada al hígado y convertida en 25-hidroxivitamina-D3 o calcidiol que es la principal forma circulante de vitamina D3 y finalmente se convierte a su forma activa, 1,25-dihidroxivitamina-D3 o calcitriol, en los riñones cuya función principal es mantener los niveles normales de calcio y el desarrollo óseo mediante la regulación del metabolismo del fósforo y del calcio y mantener una adecuada salud ósea. En los niños, la

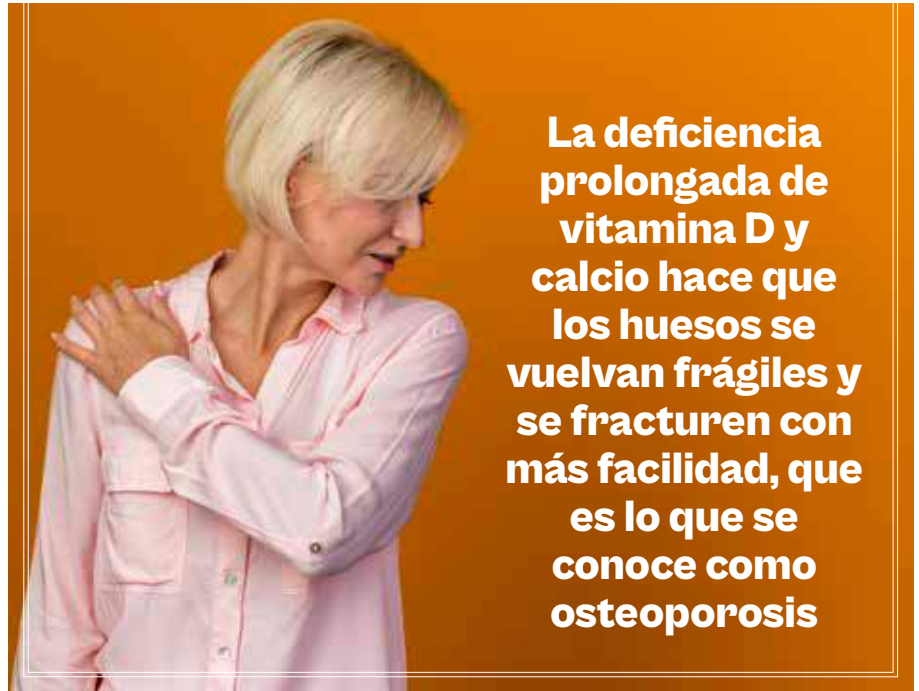
deficiencia de vitamina D causa raquitismo, una enfermedad en la que los huesos se ablandan, debilitan, deforman y causan dolor. En adolescentes y adultos, causa osteomalacia, un trastorno que causa dolores en los huesos y debilidad muscular, a veces confundida con otras enfermedades como la fibromialgia (que también se beneficia de los suplementos de vitamina D). La deficiencia prolongada de vitamina D y calcio hace que los huesos se vuelvan frágiles y se fracturen con más facilidad, que es lo que se conoce como osteoporosis. La defi-

ciencia de vitamina D puede ocasionar debilidad y dolores en los músculos.

Aunque se estima que la exposición solar de 5-15 minutos/día en cara y brazos durante la primavera, verano y otoño es capaz de mantener los depósitos de la vitamina en niveles adecuados, la deficiencia de vitamina D se está convirtiendo en un problema cada vez mayor en todo el mundo, siendo la hipovitaminosis D una auténtica pandemia. En Europa, entre un 35-70% de la población muestra niveles insuficientes de vitamina D. La latitud, la nubosidad, la contaminación de las ciudades (smog), la edad avanzada y la piel de color oscuro reducen la cantidad de vitamina D producida por la piel. La radiación ultravioleta del sol puede causar cáncer de piel, de manera que es importante limitar el tiempo de exposición o emplear protectores solares que limitan la producción de vitamina D. Algunas personas tienen mayores dificultades que otras para obtener suficiente vitamina D, como los lactantes amamantados, los adultos especialmente mayores de 70 años, las personas que no se exponen al sol, el empleo de protectores solares, la piel oscura, las personas con trastornos que limitan la absorción de las grasas, como la enfermedad de Crohn, la enfermedad celíaca o la colitis ulcerosa y las personas con obesidad o que han tenido una cirugía de derivación gástrica, pero también quien tiene insuficiencia renal crónica, enfermedad hepática, hipoparatiroidismo, ciertos fármacos (anticonvulsivantes, glucocorticoides, antirretrovirales, antifúngicos y colestiramina), embarazo y lactancia y enfermedades granulomatosas (sarcoidosis, tuberculosis o, histoplasmosis).

NECESIDAD DE VITAMINA D

Aunque no hay un consenso internacional sobre las necesidades de vitamina D, en general se acepta que la cantidad adecuada estaría en las analíticas entre los 30 y los 100 nanogramos por mililitro y para ello, los datos señalan que una mayoría de la población se beneficiaría de suplementos de vitamina D, que podría estimarse en un mínimo de 800 UI de vitamina D, siendo 1000 UI diaria la dosis óptima.



La deficiencia prolongada de vitamina D y calcio hace que los huesos se vuelvan frágiles y se fracturen con más facilidad, que es lo que se conoce como osteoporosis

Son muy pocos los alimentos que contienen esta vitamina en forma natural, como el pescado azul, lácteos y huevos, por lo que en algunos países muchos alimentos se suplementan con vitamina D como la leche, mantequilla o cereales.

Las dos formas de vitamina D disponibles en suplementos son D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalfiferol). Ambas aumentan la concentración de vitamina D en la sangre, aunque la D3 la eleva de forma más rápida. La mayoría de los estudios que demuestran la efectividad de la vitamina D en diferentes patologías se han realizado con la vitamina D en forma de colecalfiferol y en dosis que oscilan entre los 800-1000 UI al día, presente en la mayoría de los suplementos dietéticos y no en forma de calcifediol, presente en medicamentos que se suelen reco-

mendar 1 o 2 veces al mes por utilizar megadois de vitamina D.

Si revisamos la literatura científica sobre el efecto de la vitamina D en la salud ósea, encontraremos que la suplementación con colecalfiferol (con o sin calcio) puede reducir el riesgo de fractura osteoporótica de manera estadísticamente significativa y clínicamente relevante. Por el contrario, esta evidencia científica no ha sido demostrada y publicada con la suplementación con calcifediol (acompañado o no de calcio).

Antes de decidir una suplementación con vitamina D, es conveniente realizar un análisis de sangre para valorar los niveles de esta vitamina en sangre, en forma de 25-hidroxivitamina D (25-OH-vitamina D) e ir realizando un seguimiento para comprobar que la dosis



Antes de decidir una suplementación con vitamina D, es conveniente realizar un análisis de sangre para valorar los niveles de esta vitamina en sangre



Algunas personas tienen mayores dificultades que otras para obtener suficiente vitamina D, como los lactantes amamantados y los adultos especialmente mayores de 70 años

que estamos aportando es suficiente, ya que por lo general cuando se tienen niveles muy bajos y hay que subirlos rápidamente, a veces es necesario emplear dosis de hasta 4000 UI, volviendo a las 1000 UI al día de mantenimiento.

Unas concentraciones demasiado elevadas de vitamina D en la sangre (superiores a 150 ng/mL) pueden causar náuseas, vómitos, debilidad muscular, confusión, dolor, pérdida del apetito, deshidratación, micción y sed excesivas y cálculos renales. Dosis aún más altas pueden causar insuficiencia renal, arritmias y hasta la muerte.

Generalmente no se recomienda la administración de calcifediol, calcitriol ni colecalciferol durante el embarazo y la lactancia, y sólo estarían indicados si los beneficios esperados superan los posibles riesgos para el feto, ya que una hipercalcemia prolongada podría dar lugar a retraso físico y mental, estenosis aórtica supraauricular y retinopatía.

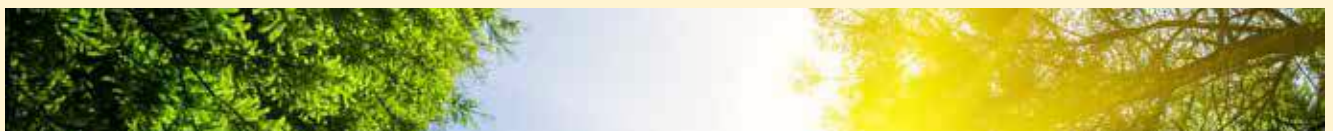
Las enzimas que sintetizan y metabolizan la vitamina D dependen

del magnesio y estudios recientes han encontrado que la ingesta de magnesio interactúa significativamente con la vitamina D y un nivel óptimo de magnesio puede ser importante para optimizar el estado de la vitamina, hecho importante ya que algunos estudios estiman que el 79% de los adultos estadounidenses no alcanzan la cantidad diaria recomendada de magnesio y nuestra alimentación cada vez se aleja más de la dieta mediterránea rica en magnesio y se va asemejando más a la dieta estadounidense.

El papel sinérgico de la vitamina D y la microbiota intestinal en la regulación del sistema inmunológico ha sido ampliamente descrito en la literatura. La deficiencia de vitamina D y la disbiosis intestinal han demostrado una relación directa en el desarrollo de numerosas enfermedades alérgicas e inmunomediadas. De igual manera la microbiota se ha relacionado con la absorción del calcio y la vitamina D con un importante efecto en el metabolismo óseo por lo que también se habla de un eje intestino-hueso. ■

Un tercio de la población tiene déficit de vitamina D

Muchas personas evitan el sol, no sólo porque puede hacer un calor insoportable a mitad del día, sino también porque somos cada vez más conscientes del daño potencial que la exposición excesiva al sol puede causar a nuestra piel. Según un estudio publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition*, un tercio de la población española corre riesgo de sufrir deficiencia de vitamina D si tomamos como valor de referencia de 50 nmol/L los niveles sanguíneos del nutriente. Sin embargo, esta cantidad, según los principales investigadores, es demasiado conservadora. Así pues, en realidad el problema de la deficiencia puede ser aún más pronunciado.



Elija siempre calidad documentada

Al elegir vitamina D en forma de preparación, hágase un favor y busque complementos con calidad documentada. Hay muchos productos diferentes en el mercado y su calidad difiere mucho. Algunos de los complementos fiables de calidad farmacéutica se han utilizado en ensayos en humanos, donde los científicos han administrado vitamina D a los participantes del estudio para medir el efecto del nutriente en criterios de valoración específicos como la salud inmunológica, el rendimiento muscular, la salud mental y otras variables dependientes de la vitamina D. Una búsqueda en Google de complementos de vitamina D con calidad documentada puede ayudarle a encontrar los mejores productos. Además, elija vitamina D en algún tipo de aceite. Es un nutriente liposoluble y el aceite vegetal aumenta la absorción de la vitamina.

Fuente: *Vitamin D deficiency in Spain: a population-based cohort study* Eur J Clin Nutr 65, 321–328 (2011)