

La vitamina D podría prevenir esclerosis y artritis reumatoide

La vitamina D, que se encuentra en la leche y el pescado y es producida por el cuerpo al recibir los rayos solares, podría prevenir la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide, según dos estudios.

Estas conclusiones explicarían por qué las dos enfermedades son más comunes en climas fríos, donde la luz solar es más escasa.

En el primer estudio, hecho público y que aparecerá en la revista "Neurology", los científicos descubrieron que las mujeres que toman píldoras de vitamina D reducen en un 40 por ciento el riesgo de sufrir esclerosis múltiple, una enfermedad del sistema nervioso.

"Estos resultados son esperanzadores. Habíamos sospechado que la vitamina D podría jugar un papel en la reducción del riesgo de contraer esclerosis múltiple", declaró Kassandra Munger, la autora principal del estudio, del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

Una de las pistas que motivó esta investigación es la mayor presencia de la enfermedad por encima del paralelo 37 de Estados Unidos -entre 110 y 140 casos por cada 100.000 habitantes-, que por debajo de él -entre 60 y 80 casos-.

En todo el mundo, entre 250.000 y 350.000 personas sufren la enfermedad, que se produce cuando por razones desconocidas el sistema inmunológico ataca la lámina de proteínas que protege a los nervios.

Las consecuencias son temblores, pérdida de memoria y visión e incluso parálisis, y aunque hay tratamientos para reducir los síntomas, no existe cura.

Los científicos analizaron los datos de dos estudios en los que participaron 185.000 mujeres que no tenían la enfermedad en 1980, cuando comenzaron a rellenar formularios en los que detallaban su alimentación. Para 1999, 173 de ellas sufrían el mal.

Los científicos concluyeron que las que tomaron píldoras de vitaminas redujeron el riesgo de contraer la enfermedad. No obstante, ingerir vitamina D solamente por medio de la comida no produce el mismo efecto, según el estudio.

El segundo estudio, publicado en el último número de la revista "Arthritis & Rheumatism", concluyó que la vitamina D también puede prevenir la artritis reumatoide, una enfermedad que produce atrofia en las articulaciones, especialmente en las manos y los pies, y que afecta con más frecuencia a las mujeres.

En esta investigación participaron 29,368 mujeres de entre 55 y 69 años que no tenían la enfermedad y que detallaron su dieta y uso de vitaminas durante once años desde 1986. En total, la artritis reumatoide afectó a 152 de ellas durante la duración del estudio.

Fuente: siglo21.com