

CONSEJOS MÉDICOS

La todopoderosa vitamina “D”, fundamental para una buena salud

La altísima frecuencia de esta deficiencia en niños y adultos incurre en graves patologías como el cáncer, diabetes, enfermedades neurológicas, reumatológicas y cardiovasculares.

PREVENCIÓN

Sólo hay dos formas de corregir el defecto de vitamina D: la exposición a los rayos ultravioleta de la luz solar o artificial o la toma de medicamento conteniendo vitamina D en contenido exclusivo.

En los últimos años se ha consolidado un concepto médico muy importante que es de la deficiencia de Vitamina D. Esta importancia está determinada por la altísima frecuencia con la que ocurre en niños y adultos y la fortísima implicación de este defecto de Vitamina D en patologías tan importantes como cáncer de mama, próstata, colon, ovario, páncreas y algunos linfomas.

También se ha demostrado su implicación en el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 1 y disminuir la secreción de insulina; en enfermedades neurológicas como la Esclerosis Múltiple; en reumatológicas como la Artritis Reumatoide y la Osteoartritis y también una notable implicación en algunas enfermedades cardiovasculares.

Así opinan los responsables de este estudio: Dr. F. Sánchez Franco, Dr. Luis Fernández Fernández, Dr. Angel Rodriguez Coira y Dr. Javier García Honduvilla, del Servicio de Endocrinología del Hospital Nuestra Señora del Rosario de Madrid.

Frecuencia de la deficiencia

En Europa se ha demostrado una frecuencia elevada tanto en los países nórdicos como en los países mediterráneos. Por el contrario se ha demostrado que las personas que viven cerca del Ecuador y están expuestas a luz solar sin protección tienen niveles muy saludables de esta vitamina.

Vitamina D y metabolismo del calcio

La vitamina D es fundamental para el metabolismo correcto del calcio, del fósforo y del hueso. Sin vitamina D sólo se absorbe el 10 al 15% del calcio que tomamos en la dieta.

El defecto de vitamina D determina menor absorción de calcio y por tanto causa pérdidas de masa ósea de distinta intensidad que denominamos osteoporosis. Puede afectar ya a la formación de hueso en el feto y en la infancia, por ello la importancia de considerar este dato en la madre embarazada y en la edad postnatal.

El defecto de vitamina D también puede producir osteomalacia. Los síntomas de esta situación clínica se pueden confundir con diagnósticos importantes como fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y uno especialmente relevante que es la depresión, en el que es particularmente frecuente la deficiencia de vitamina D.

La vitamina D en ancianos

En las personas mayores en las que es particularmente frecuente la deficiencia de vitamina D se considera de máxima importancia su influencia en la fuerza muscular y por tanto en el riesgo de caídas.

En un estudio publicado recientemente se ha confirmado que el aumento de toma de vitamina D reducía el riesgo de caídas, incluso cuando se comparaba con la toma de sólo calcio o ningún suplemento dietético. En otro estudio publicado este mismo año las personas de una residencia de ancianos que recibían un suplemento de 800 UI de vitamina D al día y calcio tuvieron un 72% de reducción en el riesgo de caídas comparado con el grupo control.

Deficiencia de vitamina D y cáncer

Hay evidencia científica de que el defecto de vitamina D está fuertemente implicado en la incidencia de cánceres muy frecuentes como son colon, próstata, mama, ovario, páncreas y algunos linfomas.

En la reciente revisión del Dr Holick de Julio de 2007 en el New England Journal of Medicine se revisa este tema en profundidad. Se ha demostrado que niveles muy bajos de vitamina D se asocian con un aumento de 30 a 50% de riesgo de incidencia de estos tumores, así como con peor pronóstico.

Deficiencia de vitamina D y otras enfermedades

Los datos científicos que relacionan el defecto de vitamina D con la mayor frecuencia de enfermedades del sistema nervioso central como Esclerosis Múltiple y enfermedades de las articulaciones como Artritis Reumatoide y Osteoartritis son muy relevantes.

También son muy notables los datos científicos que establecen fuerte relación entre la suplementación de vitamina D en niños y la disminución del riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 1. Así en un estudio desarrollado en Finlandia en 10.366 niños a los que se les dió 2.000 UI de Vitamina D3 por día durante el primer año de vida y se siguieron durante 31 años, el riesgo de padecer Diabetes Tipo 1 se redujo en aproximadamente el 80%; por el contrario en los niños con defecto de vitamina D el riesgo de padecerla aumentó aproximadamente en un 200% .

El defecto de vitamina D también se ha considerado relacionado con enfermedades cardiovasculares, como disminución de la contractilidad del corazón.

También se considera relevante el hecho de que las personas con Trastorno Depresivo tengan mayor incidencia de defecto de vitamina D, siendo este un hecho que debe ser considerado por los médicos generales y por los psiquiatras, además de por los endocrinólogos.

Causas de la deficiencia

Hay varias causas consideradas en medicina que determinan la deficiencia de vitamina D, son de resaltar la edad avanzada y la estación del año siendo más frecuente el defecto en invierno que en verano.

Otras causas son la obesidad, la toma de algunos medicamentos, enfermedades hepáticas y enfermedades renales. Los endocrinólogos también consideramos situaciones de riesgo de deficiencia de vitamina D el Hipertiroidismo por su metabolización más rápida.

Prevención de la deficiencia de vitamina D

La prevención de la deficiencia de vitamina D no parece claro que pueda basarse en el aumento de consumo de determinados alimentos ricos en la misma que se requiere para mantener el aporte suficiente de vitamina D, ya que es imposible tomarlos en la dieta habitual.

Sólo hay dos formas de corregir y prevenir el defecto de vitamina D: La exposición a los rayos ultravioleta de la luz solar o artificial o la toma de medicamento conteniendo vitamina D en contenido exclusivo y en algunos casos en forma de multivitamínico.

La exposición a luz solar puede conseguir niveles adecuados de vitamina D que se almacenan en la grasa corporal y son liberados durante el invierno o la exposición a radiación artificial en máquinas de calidad de centros de bronceado.

El Dr Holick, en el artículo antes referido, que probablemente marque un hito en la historia médica de este tema, establece que “las máquinas de bronceado de calidad emiten de 2 al 6% de radiación ultravioleta B “y son una fuente de vitamina D recomendada cuando se usan con moderación” según artículos publicados en las revistas más relevantes como el American Journal of Clinical Nutrition.

La otra forma para corregir el defecto de vitamina D es la administración de esta vitamina, preferentemente en forma de preparados puros de la misma. Existen múltiples datos científicos que recomiendan usar dosis determinadas y variantes de preparaciones de vitamina D, con preferencia por la variante D3.

Esto forma parte del conocimiento médico con el que debemos prescribir esta medicación. En contra del conocimiento médico más antiguo que estableció la relevancia del riesgo de intoxicación por Vitamina D, actualmente se sabe que existen mecanismos de protección contra este hecho y que la intoxicación por vitamina D actualmente la consideramos especialmente infrecuente.

Fuente: elsemanaldigital.com