

Los niveles de Vitamina D total, un nuevo marcador para indicar enfermedades

Un 70% de la población europea y norteamericana presenta déficit de vitamina D total siendo esta carencia más importante entre las personas mayores, los niños y las mujeres mayores de 40 años. Existe una clara relación entre tener niveles deficitarios de vitamina D Total y sufrir enfermedades de tipo inmunológico.

La vitamina D es una prohormona con gran poder antiinflamatorio que se sintetiza cuando se recibe luz solar y cuando se tiene una alimentación correcta. Es importante utilizar herramientas de diagnóstico adecuado que midan de forma eficaz y rápida la vitamina D Total (D2 D3). En Europa se suele medir solo los índices de vitamina D3, lo que puede llevar a los facultativos a tomar decisiones erróneas.

Los últimos estudios revelan que existe una clara relación entre los niveles de vitamina D Total y el desarrollo de patologías de origen inmunológico, e inflamatorias como son el cáncer de mama y colón, la esclerosis múltiple, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, el doctor norteamericano James Dowd - tras veinte años de investigación- afirma que los niveles de vitamina D Total en el organismo revelan el estado de salud general del paciente. "Estamos ante un nuevo indicador clave", señaló

La Vitamina D se ha convertido en " la gran olvidada", siendo - cuando se sintetiza a través del hígado y los riñones- una prohormona con un gran poder antiinflamatorio y perteneciente a la familia de las hormonas esteroideas. Prueba de ello, es que hasta un 70% de la población europea y estadounidense sufre deficiencia de vitamina D, y sus bajos niveles provocan una mayor incidencia de padecer enfermedades autoinmunes como es el cáncer, la esclerosis múltiple, diabetes, lupus y artritis reumatoide así como problemas cardiovasculares.

Estas han sido las afirmaciones del Doctor James Down, fundador del Instituto de Artritis de Michigan y especialista en medicina interna y reumatología y autor del libro "The Vitamin D cure), quién ha presentado estos últimos estudios sobre la importancia de mantener y diagnosticar correctamente la vitamina D en el III Congreso Nacional de Laboratorio Clínico organizado hoy en Valencia por las Sociedad Española de Bioquímica Clínica y Patología Molecular.

Según explicó este Doctor -tras más de veinte años de investigación- ha llegado a la conclusión de que la función de la vitamina D no está solo limitada a mantener una normal mineralización ósea -como se pensaba hasta ahora-, sino que se trata de un nuevo marcador clave revelador de nuestro estado de salud actual y del pronóstico que tenemos para sufrir nuevas enfermedades "Hoy sabemos que mantener unos niveles suficientes de 25-hidroxivitamina D (por encima de los niveles de 30ng/ml) es vital para mantener la salud de los diferentes tejidos y órganos, convirtiéndose en un indicador para mantener el buen estado de salud general.

Prueba de ello, es que los últimos estudios realizados en diferentes hospitales norteamericanos confirman que existe una clara relación entre niveles bajos de vitamina D y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y enfermedades autoinmunes como el cáncer, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y la diabetes", acaba de afirmar este doctor.

Según ha señalado este doctor los estudios indican que hasta un 70% de la población europea y estadounidense sufre déficit de vitamina D Total, ya que esta sustancia orgánica la produce el organismo cuando nos exponemos a los rayos UVD del sol, la VD se sintetiza para después llegar al hígado y riñones donde se "activa" como vitamina. "El problema es que la población y los hábitos de vida modernos evitan que no se tome el sol necesario (10 minutos diarios), ni se combina con la dieta

adecuada para que nuestro organismo produzca vitamina D Total en cantidades suficientes para garantizar un buen estado de salud”, explicó este investigador.

Lo cual es muy grave, ya que actualmente se están realizando estudios entre la población donde se observa una gran deficiencia de esta sustancia porque no se sintetiza de manera suficiente. Esto ocurre sobre todo entre la población infantil, en las mujeres mayores de 40 años y, en los ancianos. “Para sintetizar los niveles correctos de vitamina D Total es necesario tener una dieta rica en Omega 3, en vegetales y tomar el sol un mínimo de 10 minutos diarios, algo que no suele hacerse en nuestra sociedad por los nuevos hábitos de vida”, explicó este experto. -Y, añadió- “Estas cifras se repiten en gran parte de la población española ya que las concentraciones estudiadas son semejantes a la de los países de Europa Central o Escandinavia.

Así pues, el aporte dietético de la dieta mediterránea no compensa la síntesis cutánea ya que en la mayor parte de las ciudades españolas están situadas por encima del paralelo 35º N y las posibilidades de sintetizar vitamina D en invierno y primavera y otoño son escasas. Por esa razón, de nuevo nos encontramos cifras inferiores a 30ng/ml entre la mayoría de la población española. Además, a medida que las personas envejecen disminuye nuestra capacidad de la piel para convertir la luz solar en vitamina D y la capacidad del riñón para transformar esta vitamina en su forma activa”, señaló este Doctor.

Análisis correcto de la Vitamina D Total

A estas dificultades se suma una más en los países europeos. Según explica este internista y reumatólogo, en la mayoría de los países europeos, entre ellos, España, no se están midiendo bien los niveles de vitamina D Total. Sobre todo se está midiendo los valores de vitamina D3, lo cual puede llevar a graves errores diagnósticos. Para el Doctor James E. Dowd, la clave del éxito clínico consiste en detectar con exactitud los niveles de vitamina D Total que agrupa la Vitamina D2 y la Vitamina D3. denominada 25-hidroxivitamina D Total que debe ser superior a 30 ng/ml para mantener una buena salud.

“Determinar solo los valores de vitamina D3, puede conducir a los facultativos a tomar decisiones equivocadas, ya que si solo se diagnostica y mide los niveles bajos de 25-OH-D (Vitamina D3) está clínica da una información errónea”, insistió este Doctor. Y en estos casos los facultativos pueden llegar a prescribir erróneamente medicamentos. Esto suele ocurrir en el caso de las personas que son vegetarianas por ejemplo, que suelen tener unos niveles bajos de D3 y, sin embargo, niveles altos de D2. Y, lo mismo puede ocurrir en personas que sufran algún tipo de patología como en los enfermos de cirrosis biliar, problemas intestinales o en casos de enfermedad celiaca.... Por ese motivo el Doctor James E. Dowd afirma que para llegar a un diagnóstico adecuado es necesario precisar ambos indicadores y recurrir a herramientas fiables de diagnóstico de Vitamina D Total como ocurre con las nuevas herramienta de diagnóstico Liaison (Diasorin) que presenta entre sus mejores ventajas la rapidez en su resultado integral en una mediana de 35 minutos.

Este Doctor afirmó que sea cual fuere la herramienta elegida de diagnóstico, los facultativos deben asegurarse que controlan los niveles totales para no incurrir en gastos inútiles y prescripciones erróneas. “Esta confusión no ocurre tan frecuentemente en Estados Unidos porque la FDA recomienda diagnosticar la vitamina D Total y esto es algo que se hace regularmente en los hospitales norteamericanos”, afirmó este especialista.

Tesis avalada por diferentes estudios

El Doctor James E. Dowd señaló que estudios múltiples que se han realizado en diferentes hospitales estadounidenses avalan la importancia que tiene para la salud mantener los niveles adecuados de la

“prohormona vitamina D”.

Entre ellos, se refirió a un reciente estudio que revela que el riesgo de infarto se multiplica por dos en aquellas personas que tienen valores de 25-hidroxivitamina D menores de 15ng/ml, según un análisis realizado a 454 varones que no sufrían ninguna enfermedad cardiovascular al inicio del estudio y que al bajarles sus niveles de vitamina D total padecieron un infarto o enfermedad coronaria.

Asimismo, se refirió a otra investigación realizada con mujeres que sufrían cáncer de mama y se encontró que las mujeres con valores de 25-hidroxivitamina D de aproximadamente 52 ng/ml tenían un 50% menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama y se comprobó que las mujeres que lo desarrollaron tenían niveles por debajo de 20ng/ml de vitamina D total, por debajo de los valores recomendados.

Además, presentó un tercer estudio realizado por investigadores norteamericanos quienes han comprobado que unos niveles adecuados de vitamina D Total en el organismo reduce la osteoartritis y la metástasis, ya que esta prohormona (vitamina D Total) reduce la formación de vasos sanguíneos alrededor de los tumores y regula el funcionamiento de las proteínas que afectan al crecimiento del tumor, reforzando las acciones anti-cancerígenas del sistema inmune, según señaló el Doctor James E. Dowd. Y, por último, insistió en la relación que se establece entre el aumento de 25-hidroxivitamina D total y la reducción del riesgo de padecer esclerosis múltiple que se ha comprobado que disminuye el porcentaje de probabilidad en un 19%.en aquellos casos en los que la vitamina D total se encuentra en los niveles adecuados.

Fuente: medicina21.com