

Déficit de Vitamina D se asocia con enfermedades óseas y extraóseas

La vitamina D o calciferol es muy importante para la salud, y especialmente para prevenir enfermedades de los huesos, como la osteoporosis. Para sintetizarla necesitamos exponernos a la luz solar, pero curiosamente, y a pesar de que en España disfrutamos de un clima privilegiado en ese sentido, se está detectado que un gran número de personas presentan deficiencia e insuficiencia de vitamina D, especialmente en los adultos mayores, y este déficit también se está relacionando cada vez más con diferentes problemas de salud.

Se acaba de celebrar en Madrid la 4ª edición del ARC en Vitamina D, organizado por Luzán 5, con el aval de la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) y patrocinado por Grupo Italfarmaco, en el que se han dado cita alrededor de 300 profesionales sanitarios. El evento estaba dirigido a médicos de diferentes especialidades y fue inaugurado por la Organización Médica colegial (OMC) y se retransmitió en directo a Barcelona, Cáceres, Oviedo, Sevilla, Valencia y Zaragoza.

Este ARC cuenta con un comité científico de expertos en Vitamina D con el objetivo de realizar una revisión de las comunicaciones presentadas en los últimos congresos nacionales e internacionales y en esta nueva convocatoria se han presentado también casos clínicos prácticos de interés. El Dr. Manuel Sosa Henríquez, coordinador del evento y catedrático de Medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, ha señalado que los temas que han generado una mayor discusión han sido “los efectos extraóseos de la vitamina D, la necesidad o no de monitorizar sus niveles y las diferencias entre los distintos metabolitos disponibles para el tratamiento”.

Además de proteger nuestros huesos, la vitamina D también tiene otros beneficios para la salud. Así, y según ha explicado el Dr. Óscar Torregrosa Suau, de la Unidad de Metabolismo Óseo del Servicio de Medicina Interna del Hospital General Universitario de Elche, Alicante: “la vitamina D posee acciones antiinflamatorias y anticancerígenas, mejorando el pronóstico y la clínica de algunas patologías metabólicas muy frecuentes en nuestra especialidad como diabetes mellitus, enfermedades autoinmunes, sistémicas y otras muchas. Está en nuestra mano

diagnosticar este déficit y corregirlo”.

Cuando se necesitan suplementos para evitar el déficit de vitamina D

Existe controversia respecto a partir de qué niveles de vitamina D sería necesario tomar suplementos, pero las principales guías de recomendación consideran que 30 ng/ml es el nivel óptimo que se debe mantener. Según el Dr. Gonzalo Allo Miguel, del servicio de endocrinología y nutrición del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid: “Un reciente estudio español ha demostrado que la suplementación con 2.000 UI de colecalciferol junto con calcio en una población mayoritariamente osteoporótica ha demostrado alcanzar niveles de 25(OH)D por encima de 30 ng/ml y mantenerlos en aquellos pacientes que ya los tenían, todo ello sin alterar ni la calcemia, ni la fosfatemia”.

El Dr. Francisco José Tarazona Santabalbina, del servicio de geriatría del Hospital Universitario de la Ribera en Alzira, Valencia, indica que: “recientes estudios ratifican el vínculo entre déficit de vitamina D y presencia de fragilidad ósea, mayor incidencia de infecciones hospitalarias en caso de fractura de cadera, e incluso mayor incidencia de fibrilación auricular y mortalidad en pacientes con insuficiencia cardiaca previa.”

Por su parte, la Dra. M^a Carmen Valdés Llorca, especialista en medicina familiar y comunitaria del Centro de Salud Fuencarral de Madrid destaca: “identificar a los pacientes que presentan un perfil clínico de déficit de vitamina D es un objetivo por conseguir, ya que en muchas ocasiones pasan desapercibidos.”

Con información de 800Noticias