Médicos alertan sobre los suplementos de vitamina D

Debido a que los suplementos nutricionales están menos regulados que los medicamentos, a veces tendemos a pensar que su consumo es totalmente inofensivo. Sin embargo, y aunque se trata de productos que en principio son seguros mientras se respeten algunas instrucciones básicas, el uso irresponsable puede llegar a ser peligroso.

Síntomas persistentes y graves

Por ejemplo, muchas personas desconocen que es posible sufrir una sobredosis de suplementos de vitamina D, y esto puede resultar dañino, tal y como evidencia un reporte de caso publicado en el medio especializado BMJ Case Reports.

Concretamente, el informe se refiere a un hombre de mediana edad enviado al hospital por su médico de familia, después de quejarse de vómitos recurrentes, náuseas, dolor abdominal, calambres en las piernas, tinnitus (acúfenos), sequedad en la boca, aumento de la sed, diarrea y la pérdida involuntaria de 12,7 kilos de peso.

El paciente había estado experimentando síntomas durante tres meses, empezando apenas un mes después de empezar un régimen intensivo de suplementos de vitaminas por consejo de un terapeuta nutricional.

Previamente, había sufrido una serie de problemas de salud incluyendo tuberculosis, un tumor en el oído interno (que resultó en sordera en esa oreja), una acumulación de líquido en el cerebro (hidrocefalia), meningitis bacteriana y sinusitis bacteriana.

Hasta siete veces los niveles apropiados de vitamina D

Así, había estado tomando dosis de hasta 50.000mg de vitamina D (la dosis diaria recomendada son 600mg) y otras vitaminas, minerales, nutrientes y probióticos, en varios casos excediendo notablemente las cantidades aconsejadas en varios órdenes de magnitud.

Otro punto interesante es que, cuando comenzó a desarrollar el cuadro sintomático, dejó de tomar los suplementos; sin embargo, la progresión de la enfermedad continuó.

Un análisis de sangre reveló que tenía niveles muy altos de calcio y ligeramente elevados de magnesio, y que la concentración de vitamina D era siete veces la necesaria para las funciones normales del organismo. Las pruebas que se le practicaron también arrojaron que padecía daño renal agudo.

El paciente tuvo que estar ingresado durante ocho días, en los que se le proporcionaron líquidos por vía intravenosa para 'lavar' su sistema, al tiempo que se le administraron biofosfonatos (unos medicamentos normalmente empleados para fortalecer los huesos y para disminuir niveles excesivos de calcio en la sangre.

Lea la nota completa en 20minutos