

INFORMACIÓN CIENTÍFICA STEROGYL

VIGILANCIA DE NIVELES PLASMÁTICOS DE VITAMINA D

La deficiencia de vitamina D se relaciona no solamente con incremento de la incidencia de osteoporosis y fracturas sino también con aumento del riesgo de diabetes, cáncer, alteraciones cardiovasculares y otras enfermedades. Por lo tanto, en la actualidad, además de la suplementación, se recomienda la medición anual de los niveles plasmáticos de vitamina D buscando alcanzar y mantener valores superiores a 30 ng/mL.

La deficiencia epidémica de la vitamina D y sus consecuencias sobre la salud

Michael F. Holick

*Departamento de Medicina, Sección de Endocrinología, Nutrición y Diabetes,
Vitamin D, Skin and Bone Research Laboratory, Centro Médico de la Universidad de Boston, MA, EE.UU.*

Resumen

Actualmente la deficiencia de vitamina D es reconocida como una epidemia en los Estados Unidos. La principal fuente de vitamina D, tanto para niños como para adultos, es la exposición sensible al sol. En ausencia de exposición al sol se requiere la suplementación con colecalciferol 1000 UI diarias tanto en niños como en adultos.

La deficiencia de vitamina D causa una pobre mineralización de la matriz del colágeno en los huesos de niños de corta edad, lo que conduce a un cuadro de retardo del crecimiento y deformidades óseas conocido como raquitismo. En adultos, la deficiencia de vitamina D induce hiperparatiroidismo secundario, lo que causa pérdida de matriz y minerales, incrementando así el riesgo de osteoporosis y fracturas. La pobre mineralización de la nueva matriz depositada en el hueso en los adultos produce osteomalacia, una osteopatía dolorosa. Además, la deficiencia de vitamina D causa debilidad muscular, lo que incrementa el riesgo de caídas y fracturas.

La deficiencia de vitamina D también tiene otras consecuencias severas sobre la salud y el bienestar en forma global. Hay evidencias científicas cada vez numerosas que asocian a la deficiencia de vitamina D con un incremento del riesgo de diabetes tipo I, esclerosis múltiple, artritis reumatoidea, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de neoplasias frecuentes y letales.

La vigilancia del estado de la vitamina D mediante la medición una vez por año de los niveles de 25-hidroxi-vitamina D debería ser parte del examen físico anual.

The Journal of Nutrition 2005; 135: 2739S-2748S

Artículo completo disponible (en inglés) ante su solicitud en departamentomedico@spedrogcaillon.com