

## INFORMACIÓN CIENTÍFICA STEROGYL

# SUPLEMENTACIÓN DE VITAMINA D EN LACTANTES, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Casey Catherine F, Slawson David C, Neal Lindsey R.  
University of Virginia Medical Center, Charlottesville, Virginia, EE.UU.

### Antecedentes

La deficiencia de Vitamina D en los niños puede tener consecuencias adversas para la salud como fallas de crecimiento y raquitismo. En el año 2008, la Academia Americana de Pediatría incrementó su recomendación de ingesta diaria de Vitamina D en lactantes, niños y adolescentes hasta 400 UI por día.

### Recomendación

Los lactantes que son amamantados y los niños y adolescentes que consumen menos de 1 litro de leche fortificada con Vitamina D por día necesitan suplementación para alcanzar la recomendación de 400 UI de Vitamina D por día.

Esta recomendación se basa en la opinión de expertos y en los resultados de recientes estudios clínicos que midieron biomarcadores de los niveles de Vitamina D. Se basan asimismo en el precedente de prevenir y tratar el raquitismo con 400 UI de Vitamina D.

### Comentarios

Además de la fuente dietaria, la exposición a los rayos ultravioletas B (UVB) de la luz solar constituye una fuente adicional de Vitamina D en los niños y los adultos. Aunque la Academia Americana de Pediatría recomienda que se mantenga a los lactantes lejos de la luz solar directa, la disminución de la exposición a la luz solar puede incrementar el riesgo de deficiencia de Vitamina D en los niños.

### Conclusiones

No se han realizado estudios controlados y randomizados con evaluación de resultados orientados al paciente sobre la suplementación universal con Vitamina D. Sin embargo, la Vitamina D puede reducir el riesgo de ciertas infecciones y enfermedades crónicas. La Academia Americana de Pediatría recomienda la ingesta diaria mínima de 400 UI por día de Vitamina D en lactantes, niños y adolescentes. Los médicos deben ayudar a que los padres elijan la suplementación apropiada de Vitamina D para sus niños.

**American Family Physician 2010; 15;81(6): 745-8**

Artículo completo disponible (en inglés) ante su solicitud en [departamentomedico@spedrogcaillon.com](mailto:departamentomedico@spedrogcaillon.com)