

INFORMACIÓN CIENTÍFICA STEROGYL

Vitamina D y Sarcopenia

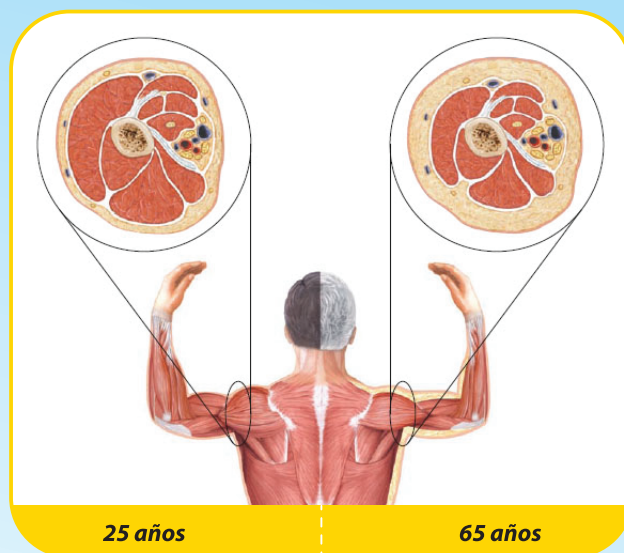
La sarcopenia, definida como la reducción de la masa y la fuerza muscular asociada al envejecimiento, se asocia con debilidad muscular, inestabilidad, fragilidad, propensión a las caídas y fracturas. El aporte de vitamina D , junto con una nutrición adecuada y la práctica regular de ejercicio, es uno de los principales tratamientos de la sarcopenia.

MÁS QUE HUESOS SANOS: UNA REVISIÓN DEL PAPEL DE LA VITAMINA D EN LA SALUD MUSCULAR

Tanner SB, Harwell SA.

Centro Médico de la Universidad Vanderbilt, Nashville, Tennessee, Estados Unidos.

La importancia de la vitamina D para la salud ósea es bien conocida, incluyendo su papel en la homeostasis del calcio y del fósforo, pero la vitamina D desempeña también un papel en la salud del músculo esquelético. Algunos casos de insuficiencia y deficiencia de vitamina D se han asociado con una pobre salud muscular. Aunque los precisos efectos y mecanismos de acción no son del todo conocidos, los datos actuales señalan que un nivel insuficiente de vitamina D ejerce una influencia directa sobre el dolor mioesquelético, la sarcopenia, las miopatías y las caídas, y en forma indirecta influye sobre la disfunción cognitiva y cerebelosa. Técnicas experimentales sofisticadas han permitido detectar la presencia del receptor de vitamina D (VDR, *vitamin D receptor*) en células de tejido cerebeloso y músculo esquelético, lo que de ser validado en grandes estudios futuros podría confirmar los mecanismos por los que actúa la vitamina D . Aunque se requieren mayores investigaciones, se sabe que la suplementación con vitamina D puede tener un impacto sustancial tanto sobre la salud muscular como sobre la salud ósea.



Adaptado de **Ther Adv Musculoskelet Dis.** 2015 Aug; 7(4): 152-9

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