

AMA TUS HUES.O.S

VITAMINA D HOJA INFORMATIVA

Para contar con huesos saludables y músculos fuertes, además de prevenir las caídas y fracturas, es fundamental obtener suficiente cantidad de vitamina D. La vitamina D aumenta los beneficios de estar físicamente activo y de consumir una dieta rica en calcio y en proteínas.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA VITAMINA D?

- Ayuda en la absorción de calcio.
- Ejerce un efecto regulador descendente en el nivel de la hormona paratiroidea, provocando una menor pérdida ósea.
- Garantiza una correcta renovación y mineralización ósea.
- Ejerce un efecto estimulador directo sobre el tejido muscular y, por lo tanto, reduce el riesgo de sufrir caídas.
- Mejora la resistencia y el funcionamiento, aumenta la densidad mineral ósea, y reduce el riesgo de caídas y fracturas en aproximadamente un 20%, incluidas las fracturas de cadera.

FUENTES DE VITAMINA D

- La principal fuente de vitamina D es la luz solar (rayos UVB). Se produce en nuestra piel a partir de la exposición a la luz solar.
- Sin embargo, por varias razones, la luz solar no es una fuente confiable de vitamina D:
 - Muchas áreas geográficas no reciben suficiente intensidad de rayos UVB durante los meses de invierno (por ejemplo, todos los países de Europa desde noviembre hasta fines de marzo). Considerando que la semivida de la vitamina D es de 3 a 6 semanas, aunque las personas ingieran suficiente vitamina D durante el verano, esto no garantizará el nivel de vitamina D durante los meses de invierno y principios de la primavera.
 - La producción de vitamina D en la piel disminuye con la edad, haciendo que los adultos mayores tengan una capacidad 4 veces inferior de producir vitamina D en la piel en comparación con los adultos jóvenes.
 - Las personas de edad avanzada tienden a evitar la exposición solar directa, lo cual explica el gran segmento de adultos mayores con deficiencia de vitamina D que viven en las regiones meridionales con amplia disponibilidad de luz solar (por ejemplo, en la región mediterránea, Australia septentrional).
 - El uso de filtro solar y prendas que protegen de la exposición solar reducen la producción de vitamina D en la piel independientemente de la edad. Un filtro solar de factor 6 es suficiente para bloquear la mayor parte de producción de vitamina D de la piel.
 - El ángulo de elevación solar (es decir, el momento del día), la nubosidad, la contaminación del aire, la altitud y la reflexión de la superficie influyen en la producción de vitamina D en la piel.
 - El tiempo de exposición a rayos UVB necesario para producir 800 UI de vitamina D varía según el tipo de piel y la estación del año. Para una exposición del 8% de la superficie del cuerpo

(cara y manos) durante el medio día, el tiempo de exposición variará entre 30 minutos y 1 hora en el verano y hasta cerca de 20 horas en invierno.

- Existen dos tipos de vitamina D. La vitamina D 3 (colecalciferol) es la versión de vitamina D que se produce en nuestra piel y se encuentra en el pescado graso y en los huevos. La vitamina D 2 (ergocalciferol) es una molécula intimamente relacionada de origen vegetal. Cuando se las compara en los estudios clínicos, la vitamina D 3 demostró ser más eficiente que la vitamina D 2 en la reducción de caídas y fracturas.
- Los suplementos de vitamina D que se ingieren por vía oral se absorben mejor si se los toma junto con algún alimento ya que se trata de una vitamina soluble en grasa.
- Las fuentes alimenticias de vitamina D son bastante limitadas e incluyen pescado graso, por ejemplo, el salmón, la caballa y el arenque. Deberíamos comer dos porciones de pescado graso por día para alcanzar el aporte diario recomendado de 800 UI de vitamina D para evitar el riesgo de fracturas.
- Algunos países fortifican las margarinas y la leche y otros alimentos con vitamina D.

PREVALENCIA MUNDIAL DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

- Se estima que entre el 50 y 70% de la población europea y entre el 30 y 50% de la población estadounidense adulta presentan deficiencia de vitamina D.
- En algunas regiones, incluidas Asia del Sur y Medio Oeste, la deficiencia total de vitamina D es muy común en todos los grupos etarios, desde recién nacidos hasta adultos mayores.
- Para determinar el nivel de vitamina D, se mide la 25-hidroxivitamina D en sangre (medida como niveles de 25(OH)D).
- Las personas que presentan riesgo de sufrir una deficiencia significativa de vitamina D y que podrían necesitar dosis superiores a las recomendadas en general debería realizarse análisis para medir su nivel de vitamina D.
- Una deficiencia grave de vitamina D (con niveles inferiores a 25 nmol/l :< 10 ng/ ml) pueden provocar raquitismo en niños y osteomalacia en adultos.
- **IOF recomienda que las personas con riesgo de osteoporosis y, en general, todos los individuos de 60 años o más tomen suplementos de vitamina D (dosis diaria de 800-1000 UI).**

La publicación de IOF "Tres pasos para tener huesos fuertes - Vitamina D, calcio y ejercicio" (2011) brinda referencias. El material está disponible en www.ayudaatushuesos.com.

PERSONAS CON MAYOR RIESGO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D

- Adultos mayores en general (especialmente quienes viven en residencias para mayores o en centros de cuidados).
- Individuos que viven en latitudes más septentrionales donde hay mínima exposición al sol.
- Individuos obesos.
- Individuos que padecen una enfermedad que reduce la absorción de vitamina D en el intestino (por ejemplo, inflamación intestinal).
- Individuos con piel más oscura.
- Individuos que, por razones médicas o culturales, no pueden exponer su piel al sol.

incluye vitamina D a tu dieta