

Déficit de vitamina **D**



Rubió

¿Por qué es tan importante mantener los niveles adecuados de vitamina D para nuestro organismo?

La vitamina D es un **nutriente esencial imprescindible para los huesos** que contribuye a que la **concentración de calcio y fósforo en la sangre** sea la adecuada.

- Interviene en la **mineralización de los huesos** y contribuye a que mantengan una correcta densidad mineral.
- Facilita que el **calcio** de la dieta **se absorba en el intestino**.
- Regula la **pérdida de calcio y fósforo** por la orina.
- Influye directamente en el buen **funcionamiento de los músculos**.
- Juega un papel importante para el **buen funcionamiento** de la gran mayoría de **tejidos**. Su acción es esencial en órganos tan importantes como el cerebro, el sistema circulatorio o la médula espinal y riñones.
- Participa en el buen **funcionamiento del sistema inmune**.
- Disminuye el **riesgo de padecer** algunas **enfermedades** cardiovasculares, diabetes, depresión e infecciones.

¿Cómo puede afectar el déficit de vitamina D a mi salud?

El **déficit de vitamina D** puede tener **consecuencias importantes para la salud**:



Afecta a los huesos:

- Llega menos calcio de la dieta a los huesos. Solo se absorbe un 10-15% de calcio y un 50-60% de fósforo de la dieta, reduciendo la cantidad que debería llegar.
- Los huesos se debilitan, aparece **raquitismo* en niños y osteomalacia** en adultos**.
- Influye sobre la osteoporosis y aumenta el riesgo de fracturas.



Origina otros problemas de salud: **enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y enfermedades autoinmunes**.



Puede empeorar la progresión de la **enfermedad renal crónica**.

* Raquitismo es un trastorno causado por falta de vitamina D, calcio o fósforo. Aparece sobre todo en niños. Este trastorno lleva a que se presente reblandecimiento y debilitamiento de los huesos.

** Osteomalacia es el reblandecimiento de los huesos. Se presenta a menudo debido a una falta de vitamina D.

¿Cuál se considera el nivel óptimo recomendado de vitamina D?



Bebés y niños de 0 a 1 año:
≥400 UI / día (10 µg).



Niños de 1 año o mayores:
≥600 UI / día.



Adultos: ≥600 UI / día (en mayores de 70 años: ≥800 UI / día). Sin embargo, en caso de déficit, para elevar el nivel sanguíneo constantemente hasta los niveles normales, puede requerir al menos **1500-2000 UI / día de vitamina D**.



Niños y adultos obesos y/o que toman medicamentos anticonvulsivos, glucocorticoides, antifúngicos como el ketoconazol y medicamentos para el SIDA, se recomienda que reciban al menos **dos o tres veces más de vitamina D respecto a su grupo de edad**, para satisfacer sus necesidades de vitamina D.

¿Qué puedo hacer para mantener un nivel adecuado de vitamina D?

■ **Practicar actividad física de manera regular.**

Se aconseja practicar **ejercicio físico moderado** de forma diaria, preferiblemente al **aire libre** (caminar rápido, hacer senderismo, ir en bicicleta...) durante una hora o, en su defecto, dar **10.000 pasos al día**.

■ **Exposición solar.**

Para todas las edades se recomienda **exponerse al sol con moderación**, pero habitualmente, teniendo en cuenta que **con la edad la piel pierde capacidad de producir vitamina D**.

Se recomienda una **exposición solar diaria de 15 minutos** en cara y brazos entre los meses de **marzo y octubre**.

En **población anciana** y en **pacientes con osteoporosis** la exposición solar diaria recomendada es de **30 minutos**.

■ **Controlar el peso.**

Recuerde que las personas con sobrepeso tienen carencia de vitamina D con mayor frecuencia.

■ **Seguir una dieta sana, equilibrada y rica en alimentos con vitamina D.** La vitamina D se encuentra en alimentos grasos, como el **pescado azul**.

En España, se estima que el **93%** de la población tiene una **ingesta por debajo del 80%** de las **cantidades recomendadas** por las autoridades europeas y españolas.

Alimento	Contenido en vitamina D por 100gr
Grasas y aceites	
Aceite de hígado de bacalao	210 µg (8.400UI)
Mantequilla (baja en calorías)	12 µg (480 UI)
Margarina	2,5-3,8 µg (100-152 UI)
Pescados	
Arenque salado	40 µg (1.600 UI)
Atún, bonito, arenque	3,5 - 34 µg (140-1.360 UI)
Salmón ahumado y langostino	18-19 µg (720- 760 UI)
Anchoas (en aceite vegetal)	11,8 µg (472 UI)
Sardina, salmón, perca, boquerones, bacalao	7-8 µg (280-320 UI)
Ostra (cruda)	3 µg (120 UI)
Cereales	
Cereales (trigo, arroz, maíz, muesli)	4-8 µg (160-320 UI)
Huevos	
Huevos	2-11,4 µg (80-456 UI)
Lácteos	
Queso	0,7-1,2 µg (6,8-48 UI)
Yogur	0,2-1 µg (8-40 UI)
Leche de vaca entera	0,3 µg (12 UI)
Leche de vaca desnatada	0,1 µg (4 UI)
Carnes	
Pato	1 µg (40 UI)
Jamón cocido	0,7- 0,9 µg (28-36 UI)
Pollo, conejo	0,2- 0,4 µg (8-16 UI)

UI: unidades internacionales

Adaptado de: Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D.

Existen fármacos que ayudan a alcanzar estos niveles óptimos de vitamina D, sin embargo, es importante recordar que para un aporte efectivo se recomiendan **dosis mínimas de 800 UI diarias**.

La dosis a administrar variará entre los individuos de acuerdo con sus **niveles iniciales** de vitamina D, su **índice de masa corporal**, su **exposición solar** y **otros** factores.

Debido a la variabilidad en las respuestas individuales, en personas con alto riesgo de déficit de vitamina D, deben volver a analizarse los niveles séricos después de aproximadamente 3 meses de suplementación, para confirmar que el objetivo se ha alcanzado.

Ante la duda sobre si se necesita un suplemento de vitamina D, es importante **consultar con profesional sanitario cualificado** y en caso de que su médico especialista le prescriba un suplemento de vitamina D, seguir con las pautas indicadas.

REFERENCIAS

- Carbonell Abella C. Vitamina D: indicaciones para el cribado y tratamiento. FMC Form Medica Contin en Aten Primaria. 2019;26(8):441-7.
- Bastida Calvo JC. Guía Práctica del Manejo de la Osteoporosis y de la Prevención de la Fractura por Fragilidad en Atención Primaria. 2015;
- Pearce SHS, Cheetham TD. Diagnosis and management of vitamin D deficiency. BMJ. 2010;340(7738):142-7.
- Olza J, Aranceta-Bartrina J, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G, et al. Reported dietary intake, disparity between the reported consumption and the level needed for adequacy and food sources of calcium, phosphorus, magnesium and vitamin D in the Spanish population: Findings from the ANIBES study. Nutrients. 2017;9(2).
- Manuel Sosa Henríquez, M. Jesús Gómez de Tejada Romero. Cholecalciferol or calcifediol in the management of vitamin d deficiency. Nutrients. 2020;12(6):1-18.
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp. 2016;33(8):1-48.
- Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D. Rev Osteoporos Metab Min [Internet]. 2021;13(2):84-97. DOI: 10.4321/S1889-836X2021000200007
- Sociedad Española de Nefrología (SEN). Vitamina D en la enfermedad renal crónica. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-vitamina-d-enfermedad-renal-cronica-84>. Fecha actualización: 10/07/2015 11:25:23

- El **déficit de vitamina D** puede tener consecuencias importantes para la salud, como la **debilitación de los huesos** u originar/empeorar **otras enfermedades**.
- En España, un **93%** de la población tiene una **ingesta por debajo del 80% de las cantidades recomendadas**.
- Para mantener unos niveles adecuados de vitamina D se recomienda: practicar **ejercicio físico, exponerse al sol** con moderación, **controlar el peso corporal** y seguir una **dieta rica en alimentos con vitamina D**.
- En caso de poder necesitar suplementos de vitamina D, **consultar al médico especialista** y seguir las pautas indicadas.

