

### ● ¿Por qué es tan importante?

La vitamina D es esencial para el desarrollo y mantenimiento del hueso, tanto para ayudar a la absorción de calcio de los alimentos en el intestino, como para asegurar la correcta renovación y mineralización del tejido óseo. En niños, la deficiencia severa de vitamina D resulta en retraso del crecimiento y deformidades óseas conocidas como "raquitismo". En adultos, la misma condición se conoce como "osteomalacia". En los países industrializados, como nuestro país, el raquitismo y la osteomalacia son condiciones relativamente raras. Sin embargo, los grados más leves de la insuficiencia de la vitamina D son comunes, y pueden predisponer a la osteoporosis y fracturas.

### ● ¿Exponemos al sol no alcanza para construir la vitamina D que necesitamos?

La vitamina D se produce en la piel cuando uno se expone a rayos ultravioleta B. En niños y adultos la exposición de las manos, la cara y los brazos al sol durante 10 a 15 minutos por día suele ser suficiente para la mayoría de las personas. Sin embargo, la cantidad de vitamina D que se produce a partir de la luz solar depende de la hora del día, donde usted vive en el mundo y el color de su piel. Esa sustancia también se puede obtener de los alimentos y suplementos dietéticos, sin embargo, las fuentes son bastante limitadas e incluyen peces aceitosos como salmón, sardinas y caballa, huevos, hígado, que no son de uso cotidiano.

### ● ¿Por qué en la menopausia se controla más la vitamina D?

Son de riesgo las mujeres después de la menopausia o que consultan por la presencia de fracturas u osteoporosis, más de la mitad de este grupo tiene déficit (60%), dado que la vitamina D sería un factor relevante para una adecuada salud ósea. La Federación Internacional de Osteo-

porosis o IOF recomienda que los adultos mayores de 60 años y más tomen un suplemento a una dosis de 800 a 1000 UI / día, la cual ha reducir el riesgo de caídas y fracturas en un 20%.

### ● ¿Se debe controlar antes de esta etapa?

En poblaciones de alto riesgo de deficiencia de vitamina D, como aquellas personas que necesitan usar bloqueadores solares por sobre factor 30, que disminuiría la síntesis de vitamina D en un 95%; la población de piel morena (que requiere de al menos 3 a 5 veces mayor exposición solar que la población blanca) y profesionales privados de la exposición solar como los anestesiólogos. De la población enferma, los portadores de síndromes de malabsorción como la enfermedad celíaca o posterior a cirugía de la obesidad, aquellos con enfermedades que disminuyan la producción de vitamina D como Insuficiencia renal o hepática y obesos por secuestro de vitamina D en tejido graso.

### ● ¿Un consejo final?

En muchos países se han fortificado con vitamina D distintos productos de la dieta especialmente la leche y derivados lácteos. Lamentablemente en Chile esto aún no se ha masificado, por lo que actualmente se suele reforzar la ingesta de vitamina D con medicamentos, con regular adherencia. Por lo tanto me parece relevante como medida de salud pública necesidad de fortalecer la dieta chilena, especialmente la de los adultos mayores y de alto riesgo, con productos ricos en Vitamina D. Personas pertenecientes a estos grupos deben consultar a su médico especialista para una suplementación de vitamina D individualizada.



*Dra. Marcela Barberán.  
Endocrinóloga de la SOCHED.*