

MENOPAUSIA AL DÍA

El aumento del RDA de la vitamina D es garantía y puede tener múltiples beneficios

Estimation of optimal serum concentrations of 25-hydroxyvitamin D for multiple health outcomes. Am J Clin Nutr 2006; 84: 18-28. BISCHOFF-FERRARI HA, GIOVANNUCCI E, WILLETT WC, DIETRICH T, DAWSON-HUGHES B.

Nivel de Evidencia: III

La ingesta de vitamina D por encima de los niveles actualmente recomendados promovería y mantendría mejor salud, fue lo que encontró esta revisión de estudios evaluando los niveles de 25-hidroxivitamina D [25 (OH)D] en relación con varios resultados de salud. Los resultados examinados fueron aquellos en los que hubo la mejor evidencia al momento, principalmente densidad mineral ósea, prevención de fracturas, función de las extremidades inferiores y caídas, salud oral y cáncer colorectal.

Los autores consideraron su propio trabajo reciente y otros estudios que evaluaron los niveles de 25(OH)D en relación con esos resultados en orden de estimar las concentraciones séricas óptimas y la ingesta de vitamina D.

Se incluyó la evidencia de estudios epidemiológicos controlados randomizados, prospectivos y seccionados cruzados, como también fuertes mecanismos de evidencia de la relación dosis-respuesta. Mayores niveles séricos de 25(OH)D a través de los estudios se asociaron a una mayor densidad mineral ósea, menor factor de riesgo de fractura, mejor función de extremidades inferiores por menos caídas, baja incidencia de enfermedad periodontal y pérdida de dientes y menor riesgo de cáncer colorectal.

Para todos esos objetivos, el efecto más ventajoso de vitamina D fue encontrado a concentraciones de 75 nmol/L y más, con el efecto más deseable encontrado a concentraciones de 90 y 100 nmol/L. La ingesta actual recomendada de vitamina D de 200 a 600 IU por día para adultos jóvenes y mayores, respectivamente, es inadecuada para tener esas concentraciones séricas.

Los autores estiman que un aumento en la dosis recomendada en la dieta de 1000 IU/día y tal vez más es justificable y podría beneficiar a una gran mayoría de la población norteamericana.

Comentario. La deficiencia de vitamina D es una de las condiciones médicas más comunes en Norte América y Euro-

pa. Se ha prestado poca atención a este hecho, principalmente porque la deficiencia de vitamina D tiene pocas manifestaciones clínicas evidentes.

Bischoff-Ferrari y colaboradores hacen una completa revisión de la literatura no solo para evaluar cuáles serían las concentraciones séricas de 25 (OH) D para optimizar la función músculo-esquelética y disminuir el riesgo de fractura, sino también para proveer datos importantes acerca del papel de la deficiencia de vitamina D en el aumento del riesgo de la enfermedad periodontal y el cáncer colorectal.

La deficiencia de vitamina D también ha sido asociada con aumento del riesgo de otros cánceres mortales como los de próstata, mama y esófago, como también diabetes tipo I, esclerosis múltiple, artritis reumatoidea, hipertensión y enfermedades infecciosas incluyendo tuberculosis e influenza.

Para alcanzar niveles sanguíneos de >30 ng/ml, los cuales la mayoría de los expertos consideran si es vitamina D suficiente, la mayoría de los niños y adultos requieren una adecuada exposición al sol o 1000 UI de vitamina D3/d.

Puesto que la vitamina D2 es 30% tan efectiva como la vitamina D3 en mantener los niveles de 25 (OH)D, tres veces o más se requiere para alcanzar la misma meta. La optimización del estatus personal de vitamina D no solo es fácil de hacer, sino que es costosa. Corregir la deficiencia de vitamina D puede ser uno de los medios más costo-efectivos de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas mayores que afligen al mundo industrializado. Así pues, la atención al paciente deficiente de vitamina D debe tener alta prioridad para todos los profesionales de la salud.

Michael F. Holick, PhD, MD
Professor of Medicine, Physiology,
and Biophysics Director, Bone Healthcare
Clinic Director of the General Clinical
Research Center Director of the Vitamin D,
Skin, and Bone Research Laboratory Director,
Biologic Effects of Light Research
Center Boston University School of Medicine, MA