



Vitamina D: Clave en la prevención de enfermedades óseas, cardiovasculares y potencial anticancerígeno

Experta detalló la importancia de mantener los niveles adecuados de esta vitamina en la salud de las personas.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente y, en el caso de la vitamina D, es importante ya que ayuda a absorber calcio, uno de los principales bloques de construcción de los huesos.

En realidad, la vitamina D es una hormona que se produce principalmente en las células de la piel y una deficiencia de ella en el cuerpo puede provocar afecciones asociadas a los huesos, como la osteoporosis, en adultos, y raquitismo en los niños.

“A través de la radiación ultravioleta se sintetiza esta hormona porque una vez que se sintetiza no es activa y debe pasar, después, por el hígado y luego por el riñón para poder ejercer sus efectos en las distintas partes de nuestro organismo”, explica la médico internista del Centro Médico Andes Salud y del Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” de Los Ángeles,

Dra. Natalia Muñoz.

El efecto principal y la importancia clínica que tiene la vitamina D en los niños es que “se encarga de mantener la salud de los huesos y de mantener los niveles tanto de calcio como de fósforo y evitar que los huesos se vayan reabsorbiendo. En la infancia hace que se vaya formando la masa ósea, que los niños vayan creciendo, y en la adultez evita que los huesos se vayan reabsorbiendo y que se produzca osteoporosis o fracturas”, relata la profesional de la salud.

Sin embargo, agrega Muñoz, en los últimos años se han realizado diversos estudios que han revelado que la vitamina D también sirve para otras funciones.

A modo de ejemplo, “tiene una función inmunomoduladora; ¿qué quiere decir esto? Que disminuye las enfermedades que son producidas por la autoinmunidad; estos estudios se han hecho, principalmente, en pacientes con Diabetes tipo I y pacientes con esclerosis múltiple”, precisa la médico internista.

Si bien, Muñoz detalla que no existe evidencia como para argumentar que el déficit de vitamina D produce Diabetes tipo I o esclerosis múltiples, sí se sabe que niveles adecuados podrían ayudar al manejo de estas enfermedades.

Una dosis adecuada de vitamina D también tiene un efecto a nivel cardiovascular; por este motivo, para pacientes hiperten-

sos es importante ver los niveles de vitamina D ya que tiene un efecto que produce vaso dilatación y, por lo tanto, disminuyen los valores de presión arterial.

A pesar de que aún está en estudio, se estima que esta hormona también posee un efecto anticancerígeno, puesto que “se ha visto que puede ayudar a prevenir distintos tipos de cáncer y acá los estudios son principalmente en cáncer de colon y, además, tiene un efecto a nivel metabólico; en los pacientes obesos con resistencia a la insulina se ha visto que favorece la secreción y la acción de la insulina en los distintos tejidos del cuerpo”, detalla Muñoz.

¿CUÁNTA VITAMINA D NECESITAMOS?

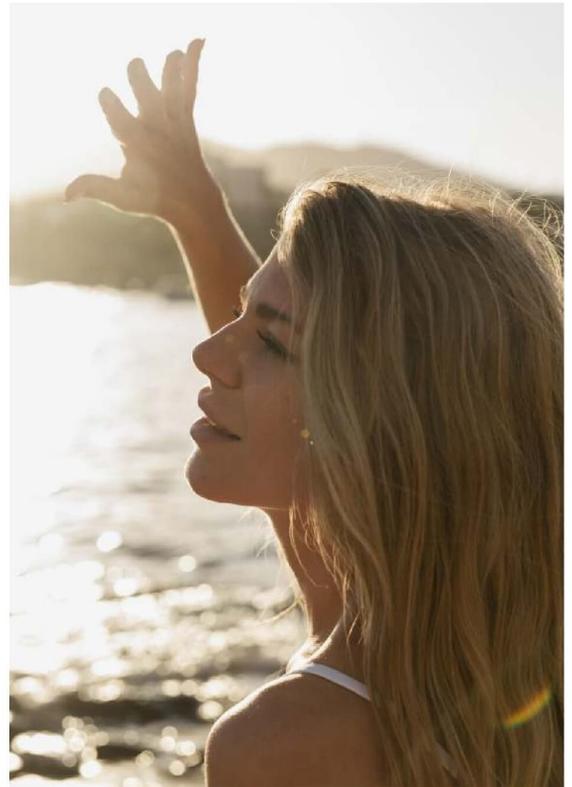
En general, “lo que se busca es el equilibrio entre la vitamina D y la paratohormona, que es la que hace el efecto contrario a la vitamina D y ese equilibrio se logra cuando la vitamina D está sobre 30 nanogramos por ml pero también se ha visto que entre 20 y 30 podrían haber algunas alteraciones”, explica la profesional de la salud.

Durante la pandemia, las personas no se expusieron mucho a la radiación ultravioleta, lo que provocó que mucha gente tuviera un déficit de esta vitamina.

Sin ir más lejos, añade, “la última encuesta Nacional de Salud (2023) reveló que más del 80% de la población en Chile tiene déficit de vitamina D, no necesariamente un déficit severo pero no presenta niveles óptimos; o sea, que están entre 20 y 30 o incluso bajo 20”.

De igual forma, explica que no es tan fácil aumentar los niveles de vitamina D en caso de que una persona presente un nivel menor al ideal.

Esto, porque “se obtiene principalmente a través de la radiación solar y todos sabemos que exponerse al sol no es bueno. Han habido múltiples discusiones, estudios entre endocrinólogos, dermatólogos, y finalmente el consenso principal es que la exposición diaria de 10 a 15 minutos bastaría para producir entre 500 y mil unida-



LA EXPOSICIÓN AL SOL entre 10 a 15 minutos diarios es crucial para mantener un nivel adecuado de vitamina D.

des de vitamina D que es más o menos lo que necesitamos al día”, sostuvo.

Lograr niveles adecuados también depende del lugar donde viva una persona, del color de la piel y de las enfermedades asociadas.

Por otra parte, “también podemos aumentarla a través de los alimentos; por ejemplo, un vaso de leche aporta alrededor de 100 unidades de vitamina D y en un trozo de pescado tenemos una ingesta más consistente, que son alrededor de 500 unidades”, añadió Muñoz.

En este contexto, las principales comidas que ayudan a aumentar los niveles de vitamina D son los pescados grasos como la trucha, el salmón, el atún; además de los hongos shiitake, las panitas y los huevos.

En el caso de las personas vegetarianas, deben tener mayor cuidado ya que al no tener una ingesta adecuada de vitamina D será muy probable que requieran de suplementación.

¿CÓMO SABER SI NECESITO VITAMINA D?

Si bien, los síntomas son bien inespecíficos, Muñoz detalló que una persona con deficiencia de vitamina D puede presentar dificultad para incorporarse, para pararse de una silla o subir una escalera y dolores musculares. Incluso, a veces, estos síntomas se confunden con fibromialgia. Sin embargo, para confirmar el diagnóstico es necesario un examen de sangre.

Asimismo, y a pesar de que el suplemento de vitamina D lo venden sin receta médica, la doctora recordó que se trata de un fármaco, por lo que resulta importante consultar con un médico y, de esta forma, tomar la dosis adecuada según sea el caso.

“El exceso de vitamina D también puede traer problemas como arritmias o, incluso, alguien se puede morir por exceso de vitamina D. Por lo mismo, siempre es importante consultar”, puntualizó Muñoz.



NATALIA MUÑOZ, MÉDICO INTERNISTA del Centro Médico Andes Salud y del Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” de Los Ángeles.