



En adultos, la deficiencia grave de vitamina D provoca osteomalacia. La osteomalacia causa huesos débiles, dolor óseo y debilidad muscular.

Por qué tantas personas tienen deficiencia de vitamina D: las razones más comunes

» Es la "vitamina del sol" y resulta esencial para la absorción de calcio y la prevención de enfermedades como la osteoporosis y el raquitismo. Qué recomiendan.

La vitamina D, que es crucial para la salud en general, se obtiene predominantemente de la luz solar. De esta forma, una menor exposición a la luz solar puede reducir los niveles de vitamina D en el organismo.

La falta de la llamada vitamina del sol es la deficiencia nutricional más común en todo el mundo. Al-

rededor de 1.000 millones de personas a nivel global tienen carencia, mientras que el 50% de la población tiene insuficiencia, según informó la Clínica Cleveland de los Estados Unidos.

Marcela Leal, miembro de la Sociedad Argentina de Nutrición e integrante de la Red Investigación en Estilos de Vida Saludable (Ies-

vidas), recordó, al ser consultada por Infobae, que en la revista JBMR Plus de la editorial de la Universidad de Oxford se había publicado un trabajo que mencionaba que el nivel de vitamina D variaba en todos los continentes y países.

"El estudio señaló que el nivel suele ser adecuado en América Latina y Australia, pero en cambio, es

muy bajo en Oriente Medio y algunos países de Asia. Sin embargo, hay que tomar esa estimación con cautela porque hay pocos estudios realizados en nuestra región sobre la deficiencia", señaló Leal.

Cuáles son las razones de la deficiencia de vitamina D

La deficiencia de vitamina D ocurre principalmente por una combinación de factores biológicos, ambientales y de estilo de vida.

Según Devon Peart, dietista de la Clínica Cleveland, "nuestros cuerpos producen vitamina D con la exposición al sol, pero la cantidad que hacemos depende de factores como la edad, el tono de piel y el tiempo que pasamos al aire libre". Las razones más comunes del trastorno son:

Exposición insuficiente al sol: Las personas que viven en regiones con poca luz solar, quienes permanecen mucho tiempo en interiores o usan protector solar de manera constante, producen menos vitamina D.

Tono de piel: Las personas con piel más oscura tienen mayor can-

tidad de melanina, que actúa como una barrera natural contra los rayos ultravioleta y dificulta la producción de vitamina D.

Edad avanzada: A medida que envejecemos, la capacidad de la piel para sintetizar vitamina D disminuye.

Afecciones médicas: Enfermedades como insuficiencia renal, enfermedades hepáticas, enfermedad celíaca y enfermedad de Crohn dificultan la absorción de vitamina D.

Obesidad: La vitamina D tiende a almacenarse en el tejido graso, lo que reduce su disponibilidad en la sangre.

Dietas insuficientes: El consumo de alimentos ricos en vitamina D, como pescados grasos, huevos y alimentos fortificados, puede ser inadecuado en muchas personas.

Beatriz Oliveri, investigadora del Conicet en el Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires y médica especialista en osteología en Mautalen Salud e Investigación, comentó a Infobae que la situación geográfica de las personas también influye en el riesgo de tener niveles más bajos de vitamina D.

"Más al sur, disminuye la ra-



Las personas que cursan embarazo deben prestarle atención al nivel de vitamina D porque se lo asocia con diabetes y presión arterial alta.



Leche, yogur y cereales son alimentos que ayudan a tener niveles adecuados de vitamina D.



Algunas personas pueden necesitar suplementos de vitamina D. Deberían consultar a su profesional de la salud de cabecera.



El cuerpo humano produce vitamina D en forma natural después de exponerse a la luz solar.

diación ultravioleta del sol (que estimula la formación de vitamina D en la piel) y por eso se ha detectado mayor prevalencia de la deficiencia. Es aún mayor en invierno", dijo.

Además, otras situaciones de mayor riesgo pueden ser: las personas se exponen menos al sol (o usan pantallas solares todo el tiempo) por el temor al fotoenvejecimiento o al cáncer de la piel, los adultos mayores en geriátricos que se movilizan poco, el uso de determinadas medicaciones como glucocorticoides, las personas con obesidad y las embarazadas", expresó.

Qué enfermedades provoca la deficiencia de vitamina D

La deficiencia de vitamina D puede afectar negativamente a los huesos, los músculos y otros sistemas del cuerpo. Las afecciones más comunes asociadas a esa deficiencia son diversas.

Una deficiencia prolongada puede causar hipocalcemia (niveles bajos de calcio en la sangre) y osteomalacia (ablandamiento de los huesos) en adultos. En niños, provoca raquitismo, que genera deformidades óseas como piernas arqueadas.

Los niveles bajos de vitamina D reducen la absorción de calcio, lo que debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas. También puede presentarse debilidad muscular, calambres y dolor.

La deficiencia de vitamina D se asocia con mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias y enfermedades autoinmunes como lupus, artritis reumatoide y diabetes tipo 1.

Cómo se puede aumentar de forma natural la vitamina D

La mejor forma de aumentar la vitamina D es combinando la exposición al sol, una dieta adecuada y, en algunos casos, suplementos.

De acuerdo con Peart, cuando una persona se expone a los rayos ultravioleta del sol, un compuesto en la piel se convierte en vitamina D. Pasar de 10 a 30 minutos al aire

libre, dos o tres veces por semana, puede ser suficiente para muchas personas, dependiendo de la región y la época del año.

Además, se recomienda consumir pescados grasos como salmón, atún y caballa; yemas de huevo; champiñones; y productos fortificados como leche, yogur y cereales. Son alimentos que ayudan a alcanzar los niveles necesarios.

¿Es conveniente tomar suplementos de vitamina D?

La Fundación Internacional de Osteoporosis difundió este año un documento de posición en el que se aclaró que "el mantenimiento de un nivel adecuado de vitamina D en la población se consigue preferentemente a través de la dieta y el estilo de vida".

El enriquecimiento de los alimentos, tal como se practica en algunos países, puede constituir una vía alternativa para optimizar el nivel de vitamina D, agregó. "La administración de suplementos de vitamina D en dosis modestas diarias es otro enfoque para cumplir los requisitos de ingesta", afirmó el grupo de expertos, que incluyó a Bess Dawson Hughes, catedrática de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts,



El dolor muscular y en los huesos, la debilidad muscular y la fatiga pueden ser síntomas de déficit de vitamina D.

Estados Unidos.

Sin embargo, no debe tomarse más de la dosis recomendada. El exceso de vitamina D puede acumularse en la sangre y causar toxicidad. Como consecuencia, las personas pueden tener problemas como náuseas, confusión y debilidad.

En las primeras décadas del siglo XXI, numerosos estudios observacionales vincularon niveles bajos de vitamina D con diversas afecciones, como cáncer, enfermedades cardiovasculares, demencia, depresión, diabetes, enfermedades autoinmunes y respiratorias.

Eso generó entusiasmo y llevó a que se considerara a la vitami-

na D como un "elixir milagroso". Sin embargo, en estudios posteriores que utilizaron ensayos clínicos aleatorizados, —que están considerados como el estándar más sólido de evidencia médica—, esas asociaciones no se pudieron corroborar.

A partir de 2020, los resultados de grandes estudios como el ensayo Vital, con casi 26.000 participantes, revelaron que los suplementos de vitamina D no prevenían el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la pérdida cognitiva ni mejoraban otras condiciones como el dolor de rodillas o la frecuencia de migrañas. El trabajo fue publicado en The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology.

Consultado para una nota reciente de Infobae, el médico Ramiro Heredia, especialista en medicina interna del Hospital de Clínicas José de San Martín de la Universidad de Buenos Aires, contó que "aún no está estandarizada la frecuencia con la que las personas sanas deben medirse el nivel de vitamina D. Pero se debería prestar atención al tema, especialmente en personas con más riesgo de tener déficit".

"En los grupos de personas con más riesgo, quizá la exposición a la luz solar y a la alimentación saludable encuentre límites. Lo mejor es consultar con el médico de cabecera", aconsejó.

Por Valeria Román Infobae



En los niños, la deficiencia de vitamina D puede generar raquitismo.