

Fecha: 31-07-2024

Medio: Diario Concepción

Supl.: Diario Concepción

Tipo: Noticia general

Título: Expertos analizan propuesta de suplementación en harinas y leches

Pág.: 12

Cm2: 802,4

VPE: \$ 964.541

Tiraje:
Lectoria:
Favorabilidad:
8.100
24.300
 No Definida

Diario Concepción
 contacto@diarioconcepcion.cl

Con más de mil millones de personas afectadas en todo el mundo, el déficit de vitamina D (VD) es considerado un problema de salud pública global, dada la importancia de este micronutriente en múltiples funciones corporales.

Los datos recogidos en la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017 indican que más del 60% de la población chilena presentaba niveles insuficientes de VD; llegando al 84% en mujeres de entre 15 y 49 años; 16% de ellas registraba deficiencia severa.

En personas mayores, las prevalencias de deficiencia severa, deficiencia e insuficiencia llagaron a 21,5%, 38% y 27,1%, respectivamente.

Estas cifras están detrás de la modificación del Reglamento Sanitario de los Alimentos, propuesta en 2022, para incorporar la suplementación de leches (fluida y en polvo) y harinas con VD.

Y aunque la medida que entraba en vigencia este año fue aplazada para junio de 2026 es importante recordar cuál es el rol de este micronutriente y qué hacer para subsanar sus falencias.

La académica de la Facultad de Farmacia, Montserrat Victoriano Rojas, explica que la medida consiste en agregar un nutriente, en este caso la vitamina D, a alimentos que no lo tienen o aumentarlo en aquéllos que naturalmente lo tienen.

"En algunos países se fortifica la leche, quesos, margarinas y otros productos. Sin embargo el decreto que se incluye en el Reglamento Sanitario de los Alimentos indica que las harinas deberán ser fortificadas con vitamina D3. El punto clave hoy es que no existen evidencias del efecto positivo de la fortificación de las harinas, no así de las leches que parece ser el mejor vehículo y que tienen pruebas de seguridad", dice la académica.

El académico de la Facultad de Ciencias Biológicas, Leonardo Guzmán González, añade que, si bien la medida de contar con harinas fortificadas se ha implementado en varios países, hay algunos aspectos que debieran ser considerados.

"No a toda la población le sería útil esta suplementación, como a los bebés que ya no amamantan, o a las personas con restricciones en el consumo de harinas, por diabetes, intolerancia al gluten u obesidad".

A su juicio, se debe evaluar bien el riesgo que podría tener esta estrategia en países en los que el sobrepeso y la obesidad son un problema importante. "Por otra parte el aspecto económico, no deja de ser menor, y el incremento del precio del pan y las harinas, si es que se produce por esta suplementación, sería algo que afectaría a muchas familias".

correcta absorción de calcio", señala.

Pero más allá de las medidas de suplementación, el Dr. Guzmán considera que la atención al déficit de la vitamina D requiere de una "política decidida para aumentar el consumo de alimentos adecuados y el incentivo de actividades al aire libre, que debieran ser preocupaciones importantes de las autoridades".

El académico también coincide con la Dra. Victoriano en relación a los productos lácteos fortificados. "La suplementación de leche de vaca con vitamina D es una buena forma de alcanzar valores normales de este elemento en nuestro organismo. Hay países como Canadá, Suecia y Finlandia que lo hacen por ley y donde se ha demostrado que, entre las personas que consumen leche, se alcanzan las concentraciones de vitamina D deseadas para asegurar una

correcta absorción de calcio", señala.

Pero más allá de las medidas de suplementación, el Dr. Guzmán considera que la atención al déficit de la vitamina D requiere de una "política decidida para aumentar el consumo de alimentos adecuados y el incentivo de actividades al aire libre, que debieran ser preocupaciones importantes de las autoridades".

Importancia de la Vitamina D

Además de ser fundamental para el funcionamiento del sistema inmu-

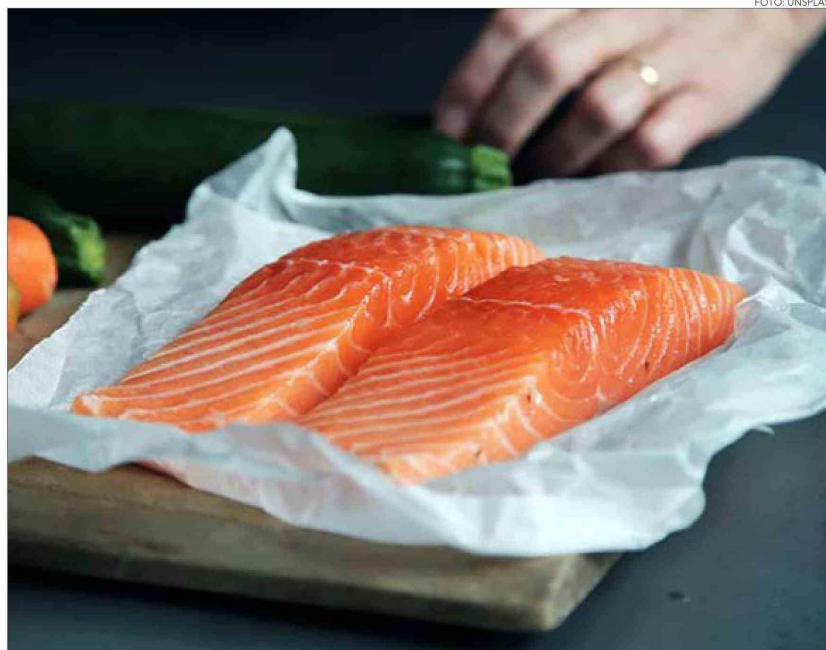


FOTO: UNSPLASH

LOS PESCADOS grasos contienen vitamina D.

DÉFICIT DE VITAMINA D:

Expertos analizan propuesta de suplementación en harinas y leches

Los datos recogidos en la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 indican que más del 60% de la población chilena presentaba niveles insuficientes de Vitamina D; el 16% de mujeres en edad fértil registro deficiencia severa, condición que llegó a 21,5% en personas mayores.

nitario, la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, "por lo tanto contribuye a la remodelación de los huesos influyendo en su crecimiento y mantenimiento, previniendo la osteoporosis", indica

La Dra. en Nutrición Humana, Dra. Montserrat Victoriano, agrega que es esencial para mantener funciones musculares y en la transferencia de información nerviosa y que se trata de un elemento liposoluble, "que está en la parte grasa de algunos alimentos, principalmente en los pescados grasos como el salmón, la trucha y el atún"; sin embargo, de acuerdo a la ENS 2016-2017 menos del 10% de la población consume pescados dos veces por semana.

También es posible encontrar VD en la leche entera, la yema de huevo y los quesos, aunque -como advierte la nutricionista- en cantidades menores.

El documento de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control de la Malnutrición de Micronutrientes en la Población de Chile (2020-2030) indica, a su vez, que la deficiencia de VD se asocia también a patologías cardiovasculares, enfermedades autoinmunes, cáncer, infecciones respiratorias, entre otras.

Otra manera de obtener esta biomolécula es la suplementación farmacológica, pero como se advierte en la estrategia sobre micronutrientes en Chile existe una baja adherencia a este tipo de tratamientos de carácter diario.

La forma más óptima de adquirirla es a través de la exposición directa de la piel a los rayos ultravioleta, por eso se le conoce también como la vitamina del sol.

De acuerdo a los especialistas, en las zonas en que existen radiación solar suficiente solo bastan 10 a 15 minutos de exposición, al menos tres días a la semana y sin bloqueador, para alcanzar los requerimientos básicos.

Sin embargo, comenta la especialista, "debido a los efectos nocivos de la radiación UV, esta práctica no está en general recomendada, sobre todo en nuestro país", ya que implica un aumento de riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Esto y otras condiciones ambientales han hecho que las personas no alcancen los niveles de vitamina D adecuados.

Además de la falta de exposición al sol, influyen factores como "una dieta inadecuada con ausencia de consumo de pescado, yema de huevo, leche; presencia de alteraciones intestinales que pueden afectar la absorción de vitamina D contenida en los alimentos y el consumo de alimentos altamente procesados", agrega Leonardo Guzmán.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

