

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas.

La insuficiencia de vitamina D es una epidemia mundial, que afecta a más de la mitad de la población

- **La vitamina D es fundamental en la mineralización ósea en todas las edades, regula los niveles de calcio en sangre, se encarga de estimular la absorción de calcio a nivel intestinal y favorece la reabsorción de calcio a nivel renal**
- **Deben mantenerse unas concentraciones de 25OHD en sangre de entre 30 y 70 ng/ml. Niveles por debajo de 20 ng/ml son indicativos de insuficiencia y por debajo de 10 ng/ml de deficiencia**
- **No se recomienda medir los niveles de vitamina D en población sin factores de riesgo ni la suplementación sistemática con preparados farmacológicos en adultos menores de 50 años para obtener mejoría de la salud ósea**

Madrid, 28 de noviembre de 2018.- Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la insuficiencia de vitamina D constituyen una epidemia mundial, que afecta a más de la mitad de la población. *“En España, se han descrito concentraciones bajas de esta vitamina en más del 80% de los individuos mayores de 65 años y en un 40% de la población menor de 65 años”*, manifiesta la doctora **Antonia García Martín, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral de la SEEN**, quien añade que *“también se ha observado la existencia de una alta prevalencia de hipovitaminosis D en diversas poblaciones, tanto en personas sanas como en pacientes con diversas enfermedades”*.

La vitamina D desempeña un papel fundamental en la mineralización ósea en todas las edades. Asimismo, interviene en la regulación de los niveles de calcio en sangre, se encarga de estimular la absorción de calcio a nivel intestinal y favorece la reabsorción de calcio a nivel renal. Además, en los últimos años, se ha producido un creciente interés por sus efectos extraóseos, como la capacidad para inhibir la proliferación e inducir la diferenciación de múltiples células, modular el sistema inmunológico o promover la secreción de insulina.

La medición de la concentración sérica de 25OHD es aceptada comúnmente como indicador clínico del estatus de vitamina D del organismo, aunque el punto de corte de la normalidad difiere entre las diversas sociedades científicas. *“Desde el grupo de trabajo de Metabolismo Mineral de la SEEN se acepta que deben mantenerse unas concentraciones de 25OHD en sangre de entre 30 y 70 ng/ml. Niveles por debajo de 20 ng/ml son indicativos de insuficiencia y por debajo de 10 ng/ml de deficiencia”*, explica la especialista.

El déficit de vitamina D en niños supone una alteración de la mineralización ósea conocida como raquitismo. En adultos, este trastorno se conoce como osteomalacia y produce síntomas como dolores osteomusculares y debilidad muscular. Al mismo tiempo, el déficit de vitamina D puede precipitar o empeorar la osteoporosis y en algunos casos produce descenso de los niveles en

sangre de calcio y fósforo. La medición de los niveles de vitamina D es razonable en aquellos grupos de pacientes con alto riesgo de déficit, destacando las personas hospitalizadas, los ancianos institucionalizados, las personas con inmovilización prolongada, las personas con enfermedades neoplásicas, aquellas con otras enfermedades cutáneas que no deben exponerse al sol o con malabsorción gastrointestinal y las mujeres embarazadas.

Hipovitaminosis D en el país del sol

Al igual que otros países mediterráneos y, a pesar de ser uno de los que cuentan con más horas de sol, los españoles tenemos concentraciones bajas de vitamina D por el escaso aporte dietético de vitamina D que no puede ser resuelto exclusivamente por la síntesis cutánea. *“La mayor parte de España está por encima del paralelo 35ºN, donde la posibilidad de sintetizar vitamina D es escasa en invierno y primavera. Pero también las altas temperaturas del verano en determinadas zonas de España propician la ausencia de exposición al sol en personas especialmente vulnerables, como los ancianos”*, apunta la Dra. García.

La principal fuente de vitamina D en los seres humanos es la síntesis cutánea de colecalciferol en presencia de radiación ultravioleta B (UVB) (290 a 315 nm). *“Los niños y los adultos solo necesitan una exposición mínima de piel no protegida a la luz solar, como exponer la cara y los brazos o brazos y piernas tres veces por semana durante unos veinte minutos”*, determina la doctora. El aporte dietético contribuye en menor medida a conseguir las concentraciones óptimas de vitamina D, ya que el número de alimentos que contienen de manera natural una cantidad importante de vitamina D es limitado.

Recomendaciones la SEEN para población general

Desde el grupo de trabajo de Metabolismo Mineral de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición se ha elaborado un documento sobre **Recomendaciones de vitamina D para población general**, con datos sobre el déficit de Vitamina D en lo que respecta a su prevalencia, etiología, indicaciones de cribado, niveles adecuados y efectos de la suplementación a nivel óseo y extraóseo. Entre las principales recomendaciones, la SEEN destaca las siguientes:

- No se recomienda medir los niveles de vitamina D en población sin factores de riesgo.
- Se recomienda una ingesta diaria de 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D en menores de 70 años y de 800 UI para mayores de 70 años, mediante alimentos ricos o enriquecidos en vitamina D.
- No existen datos para recomendar la suplementación sistemática con preparados farmacológicos en adultos menores de 50 años para obtener mejoría de la salud ósea.
- En mayores de 50 años se recomiendan suplementos de vitamina D de al menos 800 UI/día, junto a una adecuada ingesta de calcio (1000-1200mg/día), para mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de fracturas, sobre todo en personas ancianas institucionalizadas y pacientes con déficit y elevado riesgo de caídas.
- No existe evidencia suficiente para el uso de suplementos de vitamina D con el fin de obtener beneficios extraóseos.

Sobre la SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Para más información:



Berbés Asociados – 91 563 23 00
Clara Compairé / Rosario García / Paula Delgado
697 55 99 61 / 678 88 96 12

claracompaire@berbes.com; rosariogarcia@berbes.com; pauladelgado@berbes.com