

Recomendaciones

En Noviembre del 2010, después de un estudio de 2 años, el Instituto de Medicina (IOM) emitió sus recomendaciones con respecto a Vitamina D. Estas guías se realizaron basadas sólo en datos de salud óseas, pues los datos extra óseos fueron considerados inconsistentes e inconcluyentes como causalidad, e insuficientes para informar requerimientos nutricionales.

En reconocimiento a la variabilidad de factores de exposición solar relacionados con la síntesis de vitamina D y a los riesgos de cáncer de piel, las recomendaciones, asumiendo mínima o nula exposición solar⁴, son:

- Lactantes hasta 12 meses: 400 UI
- Adultos hasta 70 años: 600 UI
- Adultos mayores de 70 años: 800 UI

Hasta la fecha, los niveles séricos necesarios para una buena salud general no habrían sido completamente determinados, ya que aún se requieren trabajos que aporten suficientes datos para apoyar una recomendación.

Con la información disponible, midiendo niveles séricos de 25 OH vitamina D, se considera que sobre 30ng/ml sería un nivel deseable de vitamina D. Bajo este nivel, hablamos de deficiencia, e insuficiencia se considera bajo los 20ng/ml².

Sin embargo, el IOM estableció que niveles deficientes de vitamina D cubrirían los requisitos del 97,5% de la población. Así mismo, niveles mayores de 30 ng/ml no habrían sido consistentemente asociados con un aumento de beneficios sobre la salud, y sobre 50 ng/ml sería tóxico. Por lo tanto, el IOM hace un llamado a generar un consenso en los puntos de corte usados por los laboratorios y médicos para evitar el sub o sobre tratamiento⁴.

Fuentes de obtención de Vitamina D

Existen sólo 3 formas de obtener vitamina D: producción endógena en la piel por absorción de RUV B, dieta, y suplementación oral.

Producción endógena en la piel por absorción de radiación UVB.

Más del 90% de la vitamina D es obtenida de la producción cutánea desencadenada por la luz solar. Cuando un fotón de RUV B (290 – 315 nm), con un peak de 300nm, impacta en la piel, fotoisomeriza 7-dehidrocolesterol (7-DHC o Provitami-

na D3) en la membrana celular. Esto genera pre-vitamina D3, que rápidamente es convertida por isomerización calórica a colecalciferol (vitamina D3), la cual es almacenada en la grasa corporal para ser liberada cuando sea necesario.

La vitamina D3 que no se deposita ingresa a la circulación. Posteriormente se realizan 2 hidroxilaciones; una en el hígado, generando calcidiol (forma en que se miden los niveles de vitamina D séricas) y otra en los riñones. El producto final es biológicamente activo, denominado 1,25 dihidroxi vitamina D, o calcitriol.

La síntesis de vitamina D es máxima con dosis sub eritematogénicas, por lo que una exposición solar muy intensa causa su fotodegradación, y conversión en metabolitos inactivos. Este fenómeno prevendría la intoxicación por vitamina D cuando ocurre una exposición solar corporal completa.

La implementación de guías sugiriendo duración de exposición solar adecuada para producción suficiente de vitamina D se ve limitada por una compleja interacción de factores. Se estima que, en la población caucásica, bastaría con una exposición solar bisemanal de 5 a 30 minutos, de acuerdo al fototipo. Aún así, no se puede hacer recomendación alguna que sea suficientemente segura y acuciosa para el uso público general.

Dieta

La vitamina D3 (colecalciferol) está presente naturalmente en muy pocos alimentos, como pescados grasos y sus aceites, yemas de huevo, quesos y mantequilla. La vitamina D2 (ergocalciferol), que ingresa al sistema vía digestiva y se hidroxila en hígado y riñón junto a la vitamina D3, está contenida en algunos vegetales, como champiñones, pero en cantidades mínimas.

Debido a la dificultad de obtención de esta vitamina únicamente a través de la dieta, en algunos países se la utiliza para fortificar lácteos, cereales, jugo de naranja y chocolates. Aún así, su consumo es escaso, especialmente en países sudamericanos en donde la dieta es pobre en alimentos que naturalmente contienen esta vitamina.

Suplementos orales

La Academia Americana de Dermatología, y el Consejo Nacional de Cáncer de Piel recomiendan la obtención de vitamina D a través de la ingesta, y no por síntesis inducida por luz solar. Debido a la dificultad ya mencionada para obtenerla a través de la dieta, se ha generado en el mercado un gran número de preparados combinados con calcio o polivitamínicos. La-