

## El 70% de la población presenta un nivel inadecuado de vitamina D

Fuente: Diario Farmacéutico, 16-03-2010

"El 90% de la vitamina D se debería sintetizar por la piel a través del sol. Sin embargo, existe un nivel inadecuado de vitamina D en todo el mundo, inclusive en España. Se calcula que prácticamente el 70% de la población presenta un nivel inadecuado de vitamina D y se ha demostrado que los niveles en nuestro país son incluso inferiores a los que tienen los habitantes de países nórdicos, como Suecia, Finlandia y Noruega", afirma José Manuel Quesada, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

Tal y como corrobora Gregorio Varela, miembro del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los alimentos de la Facultad de Farmacia, de la Universidad CEU San Pablo, "la ingesta de vitamina D resulta inferior a la recomendada en un porcentaje elevadísimo de individuos, que oscila entre el 50 y el 100% de los casos estudiados. De toda la población, los ancianos son el grupo que más riesgo tiene de presentar deficiencias en vitamina D". La vitamina D cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la masa ósea y en el metabolismo mineral, ya que regula la absorción intestinal del calcio. "Teniendo en cuenta que una de las principales consecuencias de presentar niveles inadecuados de vitamina D es la aparición de raquitismo y osteomalacia, es necesario que se redefinan los valores de referencia de la vitamina D", señala Varela. Por ello, "es esencial hacer un llamamiento para que los poderes sanitarios públicos hagan una actualización de las Ingestas Recomendadas, que lleven a mejorar el estado nutricional", concluye Varela.

### Tratamiento

### adecuado

Tal y como explica Manuel Díaz Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid, es fundamental detectar precozmente a aquellos pacientes con factores de riesgo de sufrir osteoporosis. "La labor preventiva es la mejor terapia, especialmente en aquellas personas que tienen factores de riesgo". "Sólo la mitad de los pacientes que padecen osteoporosis han sido diagnosticados, y de este porcentaje, únicamente un 19% ha sido correctamente tratado. Por ello, y para asegurar un diagnóstico adecuado, también es importante conocer los factores de riesgo de cada persona.", explica Díaz Curiel, "existen factores que se pueden y deben corregir, como son la dieta, la falta de ejercicio, el abuso del tabaco y el consumo de alcohol, que pueden modificar el pico de masa ósea". Por ello, es esencial que, "se instaure un tratamiento contra la osteoporosis, y que este se vea potenciado a través de un aporte adecuado, y continuo de vitamina D", que evite incumplimientos en aporte indicado, potenciando la ingesta de calcio mediante de la dieta, concluye Quesada.