GACETA MÉDICA

PAÍS: España
PÁGINAS: 14
TARIFA: 2709 €
ÁREA: 999 CM² - 84%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 14222
E.G.M.:
SECCIÓN: INVESTIGACION

1 Febrero, 2021

Déficit de 'vitamina D', ¿una epidemia silenciosa?

Esta hormona juega un papel clave relacionado con la absorción intestinal del calcio

SANDRA PULIDO
Madrid

Cada vez más estudios evidencian el papel fundamental que juega la mal llamada "vitamina D" que, ni se trata de una vitamina, ni es solo una. Consiste en un sistema hormonal con acciones pleiotrópicas y sistémicas más allá del efecto óseo.

Esta hormona juega un papel clave relacionado con la absorción intestinal del calcio o el mantenimiento de la homeostasis ósea y muscular a través de la modulación del metabolismo del calcio y el fósforo (funciones endocrinas). Además, la hormona D presenta funciones paracrinas y autocrinas, regulando la proliferación y la diferenciación celular.

Para ser funcional, la hormona D precisa de una hidroxilación en el hígado, donde se convierte en 25-OH-D. Posteriormente, se produce una segunda hidroxilación en el riñón, convirtiéndose en 1,25-dihidroxi-vitamina D3 (1,25(OH)2D) o calcitriol, que es la biológicamente activa, con acciones fisiológicas en individuos de todas las edades.

Cabe recordar que al menos un 40% de la población española tiene niveles de 25(OH)D por debajo de los 20 ng/mL, un porcentaje que aumenta exponencialmente con la edad y con diversas situaciones de riesgo. El déficit de esta hormona está asociado a numerosas afecciones y enfermedades.

ERROR HISTÓRICO

Con el término "vitamina D" se cometió un error histórico a principios del siglo XX en Gales. En este escenario, los médicos se dieron cuenta de que los niños que trabajaban en la mina padecían raquitismo con frecuencia, enfermedad que asociaron a la carencia de alguna vitamina. Por ello, la nombraron vitamina D. En 1920, el científico alemán Adolf Windaus descubrió que en realidad se trataba de una hormona.

OSTEOPOROSIS

La postmenopausia estaría incluida en una de estas situaciones de riesgo, al ser una etapa en la que muchas mujeres sufren una disminución paulatina de su masa ósea. De hecho, la osteoporosis afecta a más del 35% de las mujeres mayores de 50 años y se estima que más de dos millones y medio de mujeres españolas padecen esta enfermedad.

"La hormona D tiene algunas acciones que son prácticamente exclusivas de ella como, por ejemplo, la absorción del calcio del intestino. Cuando hay deficiencia de 25(OH)D, las glándulas paratiroideas y su hormona paratiroidea liberan el calcio acumulado en el esqueleto provocando que pierda su resistencia, hasta llegar a fracturarse y dar lugar a la osteoporosis", explica a GM José Luis Neyro, especialista en Ginecología y Obstetricia.

COVID-19

Un estudio desarrollado en el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), dependiente del Hospital Reina Sofía de Córdoba, arrojó que contar con niveles séricos de 25-OH-vitamina D entre 40-60 ng/mL podría ser clave para combatir la hiperinflamación de la COVID-19, generada por la tormenta de citoquinas.

"Otra de las acciones muy importantes de esta hormona es su acción inmunomoduladora. De tal manera que las personas que presentan déficits tienen más riesgo de presentar alteraciones del sistema inmune, que les permita defenderse de las agresiones externas como las infecciones virales producidas por virus respiratorios", apunta Neyro.

En este sentido, "se ha evidenciado que las personas con niveles séricos bajos que contraen COVID-19 presentan más complicaciones graves y mayor porcentaje de mortalidad", continúa el ginecólogo. En cambio, "hemos demostrado prospectivamente que las personas ingresadas en el hospital han presentado menos complicaciones y menor riesgo de ingreso en cuidados intensivos cuando se les ha administrado vitamina D", añade.

CÁNCER

La deficiencia de este sistema hormonal ha sido relacionada no solo con problemas óseos y musculares como la osteoporosis o las caídas, sino también con problemas cardiovasculares, oncológicos, enfermedades mediadas por inmunodulación _como la esclerosis múltiple, los trastornos cognitivos y las demencias_ e incluso con infecciones crónicas como la tuberculosis.

José Luis Neyro
Especialista en Ginecología y Obstetricia

"La hormona D tiene algunas acciones que son exclusivas de ella como la absorción de calcio"

"Ya se había demostrado que tener estos niveles hormonales bajos estaba relacionado con el riesgo de muchos cánceres. Concretamente con el cáncer de colon, pero también el cáncer de mama o el cáncer de próstata", señala Neyro.

Recientemente, un estudio publicado revista científica JAMA Network Open por investigadores del Brigham and Women's Hospital de Boston sugería que la suplementación con vitamina D3 en un ensayo clínico aleatorizado con 25.871 pacientes reducía el riesgo de desarrollar cáncer avanzado entre adultos sin un diagnóstico de cáncer al inicio.

LA EXPOSICIÓN SOLAR

Además de la edad, el factor ambiental juega un papel clave asociado al déficit de hormona D. Aunque España sea uno de los países que cuenta con más horas de sol de Europa, los niveles de séricos de los españoles están por debajo de los de otros ciudadanos europeos como, por ejemplo, los escandinavos.

"En la franja mediterránea, de Girona a Huelva, hay más de 3.500 horas de sol al año. Pero si se revisan los estudios, el 63% de las gestantes en Almería, por ejemplo, tienen déficit de esta hormona, en un momento tan crucial como sus embarazos", explica el especialista.

¿Y en Canarias? "Si tomamos la población más sana, los jóvenes, y dentro de ellos los estudiantes de Medicina que conocen este tema, el 80 por ciento no llegan a niveles óptimos por encima de 30 nanogramos/mililitro, que es el límite de normalidad. ¿Qué ocurre entonces? No podemos seguir confiando en el sol de cara a tener buenos niveles de 'vitamina D'", incide.

La solución a esta 'epidemia' silenciosa, según este experto, es la medición periódica de los niveles de la hormona D en sangre y la suplementación vitamínica en caso de ser deficiente.