

Cerca del 75 por ciento de los europeos tiene un nivel bajo de vitamina D

Madrid (06-09/01/2012) - Redacción

"Los profesionales de la salud deberían saber que este es un problema común y que afecta a gran parte de la población europea, incluso a aquellos que viven en regiones soleadas", según Faustino R. Pérez-López, investigador de la Universidad de Zaragoza

"Creemos que numerosas enfermedades pueden agravarse en condiciones de déficit crónico de vitamina D", afirma Faustino R. Pérez-López, investigador de la Universidad de Zaragoza. En particular, durante la menopausia esa situación es más grave, ya que los bajos niveles de esta vitamina en la sangre se asocian con un mayor riesgo de osteoporosis, pérdida de coordinación motora y fracturas óseas.

La deficiencia de vitamina D es una amenaza real en Europa, donde los niveles en sangre están reducidos en el 50-75 por ciento de la población. "Los profesionales de la salud deberían saber que este es un problema común y que afecta a gran parte de la población europea, incluso a aquellos que viven en regiones soleadas", postula Pérez-López.

Por ello, un grupo de expertos de la Sociedad Europea de Menopausia y Andropausia (EMAS, por sus siglas en inglés), liderado por Pérez-López, ha elaborado una declaración sobre suplemento de vitamina D y salud de la mujer postmenopáusica. El texto lo han firmado 11 expertos de instituciones internacionales como el Hospital John Radcliffe de Oxford. "Analizamos las condiciones y enfermedades que se asocian al déficit de vitamina D y recomendamos el uso de suplementos en las mujeres postmenopáusicas", explica.

Los suplementos de vitamina D, según estos expertos, producen mejoras en la densidad mineral de los huesos y en la función neuromuscular y reducen el riesgo de fractura. "Sería deseable que la Organización Mundial de la Salud u organismos competentes de la Unión Europea estableciesen normas mínimas o recomendaciones sobre enriquecimiento de alimentos con vitamina D", opina Pérez-López. En algunos países europeos existen recomendaciones en este sentido, pero en otros no existe regulación o no es de estricto cumplimiento. Ni siquiera hay consenso dentro de la propia comunidad médica acerca de las ventajas de los suplementos. Aunque Pérez-López insiste: "está demostrada su eficacia, aunque no está aceptada hasta ahora".

Además de estimular la absorción de calcio y fosfatos, el sistema de la vitamina D tiene numerosas funciones. Los niveles bajos están relacionados con raquitismo, osteomalacia, osteoporosis y riesgo de fracturas, enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, infecciones y enfermedades degenerativas. "Hemos observado que, en mujeres sanas postmenopáusicas, un buen nivel de vitamina D se asocia a la buena forma física, y afecta en la masa de grasa, el equilibrio y la fuerza muscular", afirman los autores en el artículo publicado en la revista Maturitas.