

El invierno reabre el debate sobre la vitamina D en la infancia europea

El frío invernal ha llegado a Europa y con las temperaturas en caída libre es necesario cuidar más que nunca la salud. Mantener una concentración adecuada de **vitamina D durante el invierno es una de las batallas clave en los climas invernales más duros, sobre todo en los grupos más vulnerables como los niños pequeños.**

FUENTE | [CORDIS: Servicio de Información en I+D Comunitario](#)

08/02/2012

Pero padres y cuidadores suelen sentir confusión ante los distintos consejos, en ocasiones contradictorios, que reciben de médicos y medios de comunicación sobre la mejor forma de actuar. El debate se ha reavivado tras la publicación reciente de artículos científicos sobre la vitamina D realizados por investigadores británicos y franceses.

Aunque la mayoría reconoce la idoneidad de recibir una dosis suficiente de esta vitamina durante los días de sol, muchos científicos opinan que no se obtiene la suficiente y que el estilo de vida moderno desarrollado normalmente de puertas adentro, las dietas poco adecuadas y el abuso de las cremas solares podrían estar contribuyendo a reducir la concentración de esta vitamina esencial en muchos niños. Si se tiene en cuenta que el 90 % de la vitamina D se obtiene mediante la exposición de la piel a la luz del sol, aquellos que viven en los países europeos más al norte y que reciben menos exposición solar son los que presentan mayor riesgo. La hipovitaminosis D también es común en mujeres que han dado a luz a varios niños en poco tiempo pues las reservas del organismo se agotan con rapidez. A pesar de que la lactancia es una práctica muy recomendada pues aporta al bebé nutrientes esenciales, los lactantes también presentan riesgos y deben ingerir suplementos de vitamina D.

Mediante un artículo publicado en *Archives de Pédiatrie*, investigadores franceses del Comité de Nutrición de la Sociedad Francesa de Pediatría recomiendan que los niños menores de 18 meses que reciben leche suplementada con vitamina D tomen además una dosis diaria adicional de entre 600 y 800 unidades internacionales (UI) y consideran que la dosis diaria de aquellos en la misma franja de edad que toman leche sin suplemento de vitamina D debe estar entre las 1.000 y las 1.200 UI. También recomiendan que los alimentados con leche materna añadan entre 1.000 y 1.200 UI de vitamina D durante la lactancia.

El equipo aconseja que los suplementos de esta vitamina en los niños de menos de 18 meses con riesgo anterior de hipovitaminosis D (riesgo de obesidad, personas de tez más oscura que precisan más luz solar para completar sus necesidades de vitamina D, etc.) deberían prolongarse con más rigurosidad durante la infancia y recomienda un suplemento de vitamina D cada tres meses en niños de entre 1 y 10 años.

Los investigadores británicos Nicholas M.P. Clarke y Jonathan E. Page del Hospital Universitario de Southampton (Reino Unido) están de acuerdo con lo anterior y así lo explican en una revisión recientemente publicada en *Current Opinion in Pediatrics*. Relacionan esta deficiencia con parálisis cerebral, osteopatías y obesidad.

Por otro lado, existen voces que difieren y afirman que la introducción de más vitamina D en el torrente sanguíneo resulta en realidad perjudicial. El problema reside en el desacuerdo que existe sobre la función de la vitamina D en el organismo. En principio la vitamina D desempeñaría una labor crucial en la salud ósea, pero aún no hay consenso al respecto de otros posibles beneficios. En noviembre de 2011 el **Instituto de Medicina de los Estados Unidos** (IOM) publicó un informe donde se afirma que los niveles de vitamina D no tenían por qué ser tan altos como los recomendados por gran parte de la comunidad científica, y advertía de que dosis elevadas de la vitamina podrían incluso perjudicar a la salud.

El Comité consultivo científico sobre nutrición del Reino Unido (SACN) informa de que algunos indicios apuntan a que la vitamina D podría ser importante también en la prevención de otras enfermedades como el cáncer, las cardiopatías y la esclerosis múltiple, pero también que es necesario profundizar en este extremo antes de establecer conclusiones definitivas.

Las vitaminas en los alimentos y en los suplementos alimenticios son algo cotidiano y asumido, pero su historia científica no deja de ser interesante. Las vitaminas B, C y D se descubrieron tras realizar una investigación sobre varias enfermedades prevalentes desde el siglo XVIII hasta principios del siglo XIX: beriberi, escorbuto y raquitismo. Con el tiempo la comunidad médica se percató de que estas enfermedades podrían prevenirse suplementando las dietas desequilibradas con ciertos alimentos. A continuación se purificaron y analizaron estos compuestos sanadores, lo que dio paso a una clase nueva de nutrientes esenciales para la salud humana.

En lo referente a la vitamina D, se sabe que el organismo es capaz de producirla y que la dependencia de los alimentos para aprovisionarse de la misma no es absoluta pues con suficiente exposición a los rayos ultravioletas del sol se produce suficiente. Su insuficiencia provoca la aparición de afecciones como el raquitismo, una enfermedad especialmente devastadora caracterizada por espasmos musculares, convulsiones y debilidad ósea que conduce a la deformidad.

El raquitismo se identificó como enfermedad rara en el siglo XVII, pero su prevalencia aumentó a finales del siglo XVIII, cuando el estilo de vida desarrollado en urbes de gran tamaño cubiertas por nubes de contaminación redujo la exposición al sol. Aunque el raquitismo se ha prevenido en su práctica totalidad en Europa, existen voces que advierten de que la afección está resurgiendo.

En este punto cabe preguntarse qué tienen que ver el descenso de temperaturas,

el raquitismo, el siglo XIX en Europa y su Revolución Industrial con el consenso científico en torno a la vitamina D; y cómo lograr el equilibrio en verano entre los rayos de sol cancerígenos y a los beneficiosos.

En lo referente a la exposición al sol es clave tomar el suficiente sin llegar a quemarse. Pero hasta que el sol vuelva a aparecer sobre Europa el mensaje en relación a la vitamina D y la salud invernal en Europa será informarse, resguardarse del frío y sobre todo consultar a un médico la mejor forma de llevar una dieta equilibrada o los suplementos de vitamina D más adecuados para toda la familia.