Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Son necesarios los suplementos de vitamina D?

¿Qué es la vitamina D?

Es una sustancia que regula muchos procesos del cuerpo. La función más conocida es la absorción de calcio en el intestino. Regula así los niveles de calcio en sangre y su depósito en los huesos. Si este proceso no va bien, habrá menos calcio en sangre y en los huesos. Los huesos se podrán romper o crecer deformados (osteomalacia y raquitismo).

Si esto pasa en la edad adulta o en el anciano, existe mayor riesgo de fracturas.

También, la vitamina D interviene en otros muchos procesos. Cuando falta es más fácil que aparezcan enfermedades autoinmunes como la diabetes y algunos tipos de cáncer.

¿De dónde se obtiene la vitamina D?:

A diferencia de otras vitaminas, la dieta sólo nos da un 10% como mucho de la vitamina D que necesitamos. Se encuentra tan sólo en pescados azules, aceite de pescado, grasa de mamíferos marinos y en alimentos fortificados con vitamina D, lácteos y cereales.

El resto la elabora nuestro organismo a partir de componentes de la piel que se transforman con la radiación solar. Más tarde se transforman también en el hígado y en el riñón. En cualquier caso, la mayor parte de la vitamina D se forma en nuestro cuerpo con la exposición de nuestra piel a la luz solar.

¿Es recomendable la exposición al sol?:

Sí, pero a una dosis óptima. Si nos pasamos y no nos protegemos podemos tener quemaduras y una mayor riesgo de cáncer de piel. Pero una exposición insuficiente nos dejará sin vitamina D y con los efectos de su carencia.

Los expertos recomiendan un mínimo de exposición a la luz solar en alguna parte del cuerpo descubierta (brazos, cara, piernas), unos 10 minutos al día.

¿Quiénes tienen más riesgo de sufrir la falta de vitamina D?:

No todo el mundo tiene el mismo riesgo. Disminuye la acción solar según:

- el grosor de la piel
- la piel oscura hace que se sintetice menos vitamina D al proteger de la radiación solar. También el uso exagerado de cremas de protección solar puede hacer que se forme menos vitamina D

- el tiempo de exposición solar escaso. Se recomienda un mínimo de 10 minutos al día
- la latitud geográfica. Vivir muy al norte o muy al sur de los dos hemisferios hace que la radiación solar sea menor
- una alimentación con poca vitamina D. Los alimentos con más vitamina D son los lácteos, pescados azules y cereales fortificados. La lactancia materna tiene poca vitamina D. También los bebés que consumen leches maternizadas necesitarán suplementos si toman menos de 1 litro diario
- algunas enfermedades como la celiaquía o la ingesta de algunos medicamentos como los antiepilépticos.

¿Cuáles son las recomendaciones para la prevención de la deficiencia de vitamina D?:

1.- Exposición al sol en época cálida durante 10-15 minutos entre las 10h y las 12h. Rostro y parte de los brazos expuestos al sol y sin protección de ropa o cremas.

2.- A los menores de 1 año amamantados se les debe dar un suplemento de vitamina D de 400 unidades por día . Este suplemento se iniciará en los primeros días de vida. Se mantendrá 1 año o hasta que el niño tome 1 litro de leche, por día.

3.- Los menores de 1 año alimentados con sucedáneo de la leche materna (biberón de fórmula adaptada), deberán recibir 400 unidades día de vitamina D hasta que consuman 1 litro por día.

4.- Los adolescentes con factores de riesgo que consuman menos de 400 unidades de día de vitamina (p.ej leche enriquecida o cereales enriquecidos, una ración = 40 unidades, o una adecuada exposición solar) deben recibir suplementos hasta llegar a las 400 unidades por día.

5.- Los niños prematuros menores de 1 año deben recibir 200 unidades de vitamina D por Kg y día hasta un máximo de 400 unidades por día.

6.- Los bebés de piel oscura especialmente si salen poco a la calle o van muy tapados deben recibir 400 unidades por día de Vitamina D o asegurarse que las toman con la dieta. Deben exponerse asimismo a la luz solar un mínimo de 10-15 minutos diarios.

7.- En algunos adolescentes se pueden dar algunas de las situaciones de carencia anteriores. En estos casos se debe analizar su dieta y su tiempo de exposición solar. Si no es el adecuado debe tomar suplementos de vitamina D a dosis de 400 unidades diarias.

8.- En la actualidad, también es posible realizar la prevención de carencia de vitamina D en los niños mediante la administración de 6500 UI diarias a sus madres, lo que permite prevenir además posibles carencias de la madre.

La ***tabla 1*** contiene la proporción de vitamina D de algunos preparados comerciales.

Contenido de vitamina D de algunos suplementos vitamínicos Actualizado el 10 de septiembre de 2016			
Nombre comercial	**Composición**	**Concentración de vit. D**	**Cantidad equivalente a 400 UI**
Solo Vitamina D3			
Vitamina D3 Kern Pharma solución oleosa (10 ml)	Colecalciferol (Vitamina D3) – frasco con gotero	2.000 UI/ml (1 ml=30 gotas)	6 gotas
Vitamina D3 Kern Pharma solución oral (30 ml)	Colecalciferol (Vitamina D3) – frasco con jeringa	2.000 UI/ml	0,2 ml
Deltius gotas orales en solución	Colecalciferol (Vitamina D3) – frasco con gotero	10.000 UI/ml (1 gota= 200 UI)	2 gotas
Polivitamínicos			
Protovit gotas	Polivitamínico con vit. D_2 (ergocalciferol)	900 UI/ml (1 ml=24 gotas)	10-11 gotas (12 gotas=450 UI)
DHAVit gotas	Polivitamínico con vit. D_3	400 UI/ml	1 ml
Hidropolivit gotas orales	Polivit. sin minerales, con vit D_3	600 UI/ml	0,7 ml (19 gotas)
Hidropolivit A-C granulado	Polivit. sin minerales, con vit D_3	2000 UI/sobre	0,2 sobres
Hidropolivit A mineral comp. mastic.	Polivit. + minerales, con vit. D_3	500 UI/comp	0,8 comp.

Fecha de publicación: 5-04-2013

Última fecha de actualización: 07-09-2016

Autor/es:

- José Galbe Sánchez-Ventura. Pediatra. Centro de Salud “Torrero La Paz”. Zaragoza
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

CC BY NC ND