

DECLARACIÓN DE LA AMM SOBRE LA DEFICIENCIA DE LA VITAMINA D

Adoptada por la 66ª Asamblea General de la AMM, Moscú, Rusia, octubre 2015

INTRODUCCION

La vitamina D tiene un rol importante en el metabolismo del calcio y de los huesos. Los valores normales son 75-100 nmol/L (30-40 ng/ml). La deficiencia de la vitamina D se da si los niveles de suero de la hidroxivitamina D son menores a 50nmol/L (20 ng/ml), una insuficiencia de 50-75 nmol/L (20-30 ng/ml).

Los estudios demuestran que la vitamina D es esencial también para la salud y el bienestar general. En el cuerpo, la vitamina D es producida durante la exposición al sol y en menor grado por el consumo de alimentos.

La vitamina D existe en dos formas: vitamina D₃ (colecalciferol en seres humanos y otros mamíferos) y vitamina D₂ (ergocalciferol en plantas), pero las dos se metabolizan de manera similar. La vitamina D₃ es más activa que la vitamina D₂.

La concentración de suero del metabolito hepático de la vitamina D₃, la 25-hidroxivitamina D, es considerada el mejor marcador biológico del estado de la vitamina D.

La deficiencia de la vitamina D es un problema de salud importante en el mundo. Se estima que cerca de un tercio de la población tiene una concentración de suero más baja de vitamina D.

Muchos estudios han demostrado que la deficiencia de vitamina D está relacionada con el crecimiento, y desarrollo insuficiente. Puesto que los receptores de la vitamina D tienen una amplia distribución de tejidos, la deficiencia de la vitamina D está asociada con trastornos musculoesqueléticos (osteoporosis), caídas, fracturas, trastornos autoinmunes, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, trastornos cardiovasculares, neurológicos y psiquiátricos. Los grupos de alto riesgo los constituyen los niños de corta edad, ancianos y embarazadas. Los factores más importantes que contribuyen a la deficiencia de la vitamina D son la poca exposición al sol, dieta de mala calidad, disponibilidad de alimentos enriquecidos y uso de suplementos.

RECOMENDACIONES

Debido a la deficiencia de vitamina D generalizada, es deseable enfocar la atención en medidas preventivas adecuadas en las poblaciones a riesgo. Para determinar los niveles de la vitamina D sólo se necesita un examen de sangre, un suplemento oral es un método de tratamiento simple. Por lo general, no se recomienda la exposición al sol porque puede aumentar el riesgo de cáncer de la piel.

La Asociación Médica Mundial recomienda que las asociaciones médicas:

- Respalden la investigación continua en vitamina D y sus metabolitos
- Informen a los médicos sobre la ciencia evolutiva de la vitamina D y su impacto en la salud (documentos, folletos, afiches).
- Insten a los médicos a considerar la medición de las concentraciones de suero de la 25 hidroxivitamina D en los pacientes con riesgo de deficiencia de vitamina D.
- Monitoreen el desarrollo de las recomendaciones dietéticas para la vitamina D.