

LA VITAMINA D

La vitamina D es un nutriente necesario para la absorción intestinal del calcio y para la salud ósea. También regula muchas otras funciones de las células del cuerpo, tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras, fortaleciendo el sistema inmune, la función muscular y la actividad de las células cerebrales.

La mayoría de los alimentos no contienen vitamina D, salvo la leche fortificada, cereales fortificados y pescados grasos como el salmón y las sardinas. La mayor cantidad de vitamina D se produce en la piel por medio de la exposición directa a la luz solar, en particular la luz ultravioleta, formándose un compuesto inactivo, que tras sufrir unos cambios químicos primero en el hígado y después en el riñón se forma la forma activa de esta vitamina.

La producción de vitamina D puede disminuir y ser completamente nula durante los meses de invierno, en especial en las latitudes norte y sur extremas, dada la poca cantidad de luz solar. Las personas que usan vestimentas que dejan escasa superficie expuesta al sol, los individuos de piel morena y también los de edad avanzada producen menores cantidades. Aunque son importantes para prevenir el cáncer de piel, los protectores solares también pueden disminuir la producción de vitamina D. Muchos adultos mayores no se exponen de forma regular a la luz solar. Si su médico sospecha que un paciente carece de vitamina D, puede comprobarlo con un examen de sangre.

Tomar un multivitamínico con vitamina D puede ayudar prevenir la deficiencia de vitamina D: sin embargo, cuando esta ya está presente, se necesitan dosis mayores para volver a la normalidad. En las farmacias existe gran variedad de medicamentos con vitamina D en diferentes dosis, y además pueden preparar cápsulas de diferentes cantidades de acuerdo a recetas magistrales extendidas por los médicos.

Existe evidencia aún solo preliminar que la vitamina D puede ser importante para la prevención de algunos tipos de cáncer, el deterioro cognitivo, la Esclerosis Múltiple, la Psoriasis y la Diabetes Mellitus. También se ha detectado que las personas con niveles bajos de vitamina D sufren de cuadros de mayor gravedad al tras la infección por el virus COVID-19.

Donde sí está completamente comprobada la utilidad de los tratamientos con vitamina D es:

Algunas enfermedades óseas heredadas como el Raquitismo Hipofosfémico.

El Raquitismo y la Osteomalacia ambos provocados en los niños y en los adultos respectivamente por la deficiencia severa de vitamina D, lo que causa la pérdida del contenido de calcio en los huesos, dolor óseo, debilidad muscular y en los niños, deformaciones óseas.

Osteoporosis. Los estudios sugieren que las personas que obtienen suficiente vitamina D y calcio en sus dietas pueden disminuir la pérdida de mineral óseo, ayudar a prevenir la osteoporosis y en los sujetos de edad avanzada reducir las fracturas.

Tomada en dosis adecuadas, la vitamina D se suele considerar segura. Sin embargo, tomar demasiada vitamina D en forma de suplementos puede ser dañino. El exceso de vitamina D puede provocar aumento anormal de la cantidad de calcio tanto en la sangre como en la orina, cálculos renales, náuseas y vómitos, falta de apetito y pérdida de peso, constipación, confusión y desorientación y arritmias cardíacas.

Algunos medicamentos pueden disminuir el efecto de la Vitamina D:

Los anticonvulsivantes Fenobarbital y Fenitoína aumentan la descomposición de la vitamina D y reducen la absorción de calcio.

La Colestiramina (para bajar el colesterol) y el Orlistat (para bajar de peso) pueden disminuir la absorción intestinal de la vitamina D.

El Diltiazem (antihipertensivo). Dosis altas de vitamina D pueden causar hipercalcemia, lo que puede reducir la eficacia de este medicamento.

Los corticoides (Prednisona y otros) disminuyen la absorción intestinal de calcio y también la producción de la forma activa de vitamina D.

Los laxantes y los estimulantes del tránsito intestinal usados por largo plazo pueden reducir la absorción de vitamina D y del calcio.

Otros medicamentos pueden provocar aumento de la vitamina D:

La Atorvastatina (medicamento para la hipercolesterolemia) disminuye la degradación de la vitamina D.

El Calcipotrieno (medicamento para la Psoriasis) tiene un efecto parecido a la vitamina D y sus acciones se suman, pudiendo ser excesivas.

La Digoxina (cardiotónico) aumenta su efecto cardíaco si hay sobredosis de vitamina D, lo que puede provocar arritmias graves (intoxicación digitálica).

Los diuréticos tiazídicos (Hidroclorotiazida, Clortalidona). Tomar estos medicamentos junto con dosis altas de vitamina D aumenta el riesgo de hipercalcemia.

El Verapamilo (antihipertensivo) junto a dosis altas de vitamina D puede causar hipercalcemia y reducir la eficacia del medicamento.