

Confinamiento y vitamina D: ¿es necesaria una suplementación?

Cecilia Gómez Vides

En estos días en los que estamos confinados en casa y nos vemos privados de salir a la calle para poder realizar actividades cotidianas como pasear, salir al parque a jugar con los niños y, en definitiva, estar al aire libre y poder recibir los rayos de sol, los profesionales sanitarios se han planteado si es o no necesario tomar suplementos de vitamina D.

¿Qué es y para qué sirve la vitamina D?

La vitamina D, también llamada calciferol, es una de las vitaminas liposolubles necesarias para la realización de diferentes funciones orgánicas como pueden ser^{1,2}:

- ✓ Regular los niveles de calcio y fósforo en sangre.
- ✓ Promover la absorción intestinal de fósforo y de calcio que ingerimos de los alimentos y la **reabsorción de calcio** a nivel renal.
- ✓ Participar en el desarrollo y mantenimiento del esqueleto mediante la **formación y la mineralización ósea**.
- ✓ Intervenir en los **procesos inmunológicos**.
- ✓ Intervenir en determinadas funciones **cognitivas**.
- ✓ Reducir el riesgo de algunas enfermedades como pueden ser algunos tipos de cánceres (colon, mama, ovario y próstata), enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y varias enfermedades autoinmunes como, por ejemplo, la diabetes tipo 1, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y la enfermedad de Crohn.

¿Cómo se obtiene la vitamina D?

La vitamina D la podemos obtener por dos vías^{1,3,4}:

- ✓ **Alimentación:** existen determinados alimentos que la contienen como pueden ser los pescados azules (caballa, atún, dorada, salmón, sardinas), los huevos y los lácteos. A pesar de que se encuentra principalmente en productos de origen animal, también está presente en aguacates, setas y champiñones.
- ✓ **Exposición a la luz solar:** El sol es la fuente por excelencia de vitamina D ya que la piel, a través de la radiación solar, proporciona el 90% de las necesidades de vitamina D del cuerpo. Mediante la luz solar se activa la producción de vitamina D.

La **dosis diaria** de vitamina D varía en función de la edad y de la situación de cada persona, por eso los grupos más vulnerables son los bebés, las mujeres embarazadas y las personas mayores de 65 años. Así las dosis recomendadas según la *European Food Safety Authority* (EFSA) son⁵:

- ✓ Bebés de 7 a 11 meses: **10** µg/día
- ✓ Niños de 1 a 17 años: **15** µg/día
- ✓ Adultos: **15** µg/día
- ✓ Mujeres embarazadas y lactantes: **15** µg/día

Por todo esto, en estos días que permanecemos sin salir de casa, es fundamental asegurarnos de que nuestra ingesta de vitamina D sea adecuada y, de este modo, evitar los problemas de salud que provoca su carencia.

¿Qué pasa si existe una deficiencia en vitamina D?

La principal consecuencia es que se verá disminuida la absorción de calcio de nuestro organismo, cuyo papel es fundamental en la formación del hueso y los dientes en el caso de los niños. En el caso de las personas mayores, puede provocar una pérdida de densidad ósea que favorece la osteoporosis y aumenta el riesgo de fracturas⁶.

La deficiencia de la vitamina D también puede afectar negativamente a nuestro sistema inmune, a lo relacionado con las emociones y al sueño.

Recomendaciones para conseguir una dosis adecuada de vitamina D durante el confinamiento⁷:

- ✓ No se recomienda la suplementación sistemática a toda la población, pero sí en ciertos grupos.
- ✓ Dar suplementación a los **bebés** menores de un año (como es habitual dentro del protocolo pediátrico).
- ✓ Suplementar a las **mujeres embarazadas** o en época de **lactancia**.
- ✓ Se recomienda una **exposición** de unos **15-20 minutos** diarios siempre que sea posible, sin aplicarse crema solar, siendo las partes más importantes la cara, cuello y extremidades. Por ello os aconsejamos salir a la ventana de vuestras casas y, en el caso de tener una terraza o pequeño jardín, salir todos los días a recibir la luz natural y de forma directa (con poca ropa), independientemente de si da el sol o no. En días de mucho calor, esa exposición se deberá hacer sin protector solar y deberá aplicarse como medida protectora pasado este tiempo (15-20 min), en caso de continuar expuestos al sol.
- ✓ **Consumir diariamente alimentos ricos en vitamina D**, tales como pescado azul, huevos, lácteos, aguacate, setas y champiñones.

Referencias bibliográficas

1. Aguilar Shea AL, Muñoz Moreno-Arrones O, Palacios Martínez D, Vaño-Galván S. Vitamin D for daily practice. *Semergen*. 2020 Mar 28. pii: S1138-3593(20)30065-4. doi: 0.1016/j.semerg.2020.02.008.
2. Hossein-nezhad and M. F. Holick. Vitamin D for health: a global perspective. *Mayo Clin.Proc.* 88 (7):720-755, 2013.
3. Valero Zanuya M., Hawkins Carranzab F. Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina D. *REEMO*. 2007;16(4): 63-70
4. Serrano MA. Contribution of sun exposure to the vitamin D dose received by various groups of the Spanish population. *Science of the Total Environment*. Vol 619-620. Pag 545-551. 2018
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific opinion on the tolerable upper intake level of vitamin D. *EFSA Journal*2012;10(7): 2813.
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2012.2813>
6. Chang SW, Lee HC. Vitamin D and health - The missing vitamin in humans. *Pediatr Neonatol*. 2019 Jun;60(3):237-244. doi: 10.1016/j.pedneo.2019.04.007.
7. Suplementación con Vitamina D durante el distanciamiento social por la crisis sanitaria del COVID19. Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. 2020 <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/VitaminaD-COVID19.pdf>