Vitamina D: ¿Para qué, a quién y qué dosis?

Categoría: Noticias
Publicado: Martes, 18 Junio 2024 12:57
Escrito por: Sofia
Visitas: 2449

Afilando el lápiz: Vitamina D: ¿Para qué, a quién y qué dosis?

Diversos trabajos demuestran que existe una asociación entre la deficiencia de vitamina D con diversas patologías, entre ellas, enfermedades musculo esqueléticas, metabólicas, cardiovasculares, malignas, autoinmunes e infecciosas. Sin embargo, la causalidad de esta asociación no es del todo clara y ha llevado a la suplementación generalizada de vitamina D y al aumento de determinaciones de la misma.

La dosis óptima de vitamina D y su rol en la prevención de enfermedades aún no es del todo clara. Es por esto que, recientemente, la **Sociedad Americana de Endocrinología (Endocrine Society)**, en colaboración con la **Sociedad Europea de Endocrinología** y muchas otras entidades científicas a nivel mundial, ha publicado una guía de práctica clínica sobre las indicaciones de vitamina D en la prevención de enfermedades, basada en 14 puntos esenciales. Esta es una actualización de la guía publicada en 2011, a raíz de la nueva evidencia sobre este tema aportada por la comunidad científica.

Te compartimos los datos más importantes:

- No se deben realizar mediciones rutinarias de vitamina D, en ausencia de indicaciones precisas de su determinación.

- La mayoría de los adultos menores a 75 años pueden ser suplementados con las dosis habituales de vitamina D (600 UI/día) y no se recomiendan dosis menores.

- Existen diferentes grupos poblaciones que requieren **dosis diarias de vitamina D mayores a las recomendadas. En estos grupos no se recomienda la medición rutinaria de vitamina D** (su suplementación es empírica). Estos incluyen:

Ã **Pediátricos y adolescentes** entre 1 y 18 años de edad: Dosis entre 300 y 2000 (promedio 1200 UI) logran prevenir el raquitismo nutricional y las afecciones respiratorias

Ã **Adultos mayores a 75 años**: Dosis entre 400 y 3333 UI (promedio 900 UI) sirven para reducir el riesgo de mortalidad

Ã **Pacientes con alto riesgo de diabetes**: Dosis entre 842 y 7543 UI (promedio 3500UI) prevendrían la aparición de diabetes

Ã

Phoca PDF

Embarazadas: Dosis entre 600 y 5000 UI (promedio 2500 UI) prevendrían la aparición de preeclampia, muerte intrauterina, parto pretérmino, pequeño para la edad gestacional y mortalidad neonatal.

- En pacientes **adultos mayores de 50 años de edad** y no embarazadas que tienen indicación de recibir suplementación con vitamina D se sugiere **usar bajas dosis diarias de vitamina D en vez de elevadas y no diarias**

- No se recomienda la suplementación empírica de vitamina D en menores de 50 años y tampoco hacerla de rutina en pacientes entre 50-74 años.

- Tampoco se sugiere la determinación de vitamina D en pacientes con tez morena u obesos.

Fuente:

Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. Marie B. Demay y col. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2024, 00, 1–41 https://doi.org/10.1210/clinem/dgae290

Copyright 2024. Endoweb.net

Phoca PDF