

NOTA DE PRENSA

Una evaluación de Nutrimedia refuta el uso de suplementos de vitamina D para prevenir las fracturas

- [El grado de certeza de los resultados de la investigación es alto, por lo que es muy poco probable que nuevos estudios modifiquen este resultado
- [Los complementos dietéticos de vitamina D solo serían recomendables en mujeres mayores con un déficit nutricional importante y que no pueden exponerse al sol

Barcelona, 18 de febrero de 2019.– La preocupación por el posible aporte insuficiente de vitamina D entre la población ha llevado en la últimas décadas a que se hagan recomendaciones dietéticas y de complementos nutricionales para incrementar su ingesta. Estas recomendaciones se hacían con el objetivo de mejorar la salud de los huesos y prevenir las fracturas a medio plazo, particularmente las de cadera. Algunos organismos, sin embargo, ya habían empezado a cuestionar estas recomendaciones. La última evaluación de Nutrimedia desmiente el mito de que los suplementos de vitamina D reduzcan el riesgo de fractura ósea en población general. Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC) de la Universidad Pompeu Fabra (UPF), realizado en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica, con el apoyo de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología.

“Es cierto que, al principio, observamos que los resultados de los estudios mostraban una disminución en las fracturas entre las mujeres mayores institucionalizadas, es decir, internadas en residencias geriátricas o centros de larga estancia; pero las revisiones más recientes han cuestionado este efecto”, explica Pablo Alonso Coello, investigador del Centro Cochrane Iberoamérica y autor de la evaluación. “Se trata de una revisión sistemática muy exhaustiva que evalúa 81 estudios con un total de más de 50.000 participantes. El diseño y ejecución de estos estudios, así como el efecto consistente observado, nos permite afirmar con confianza la ausencia de un efecto protector en la población general; por ello, consideramos que es muy improbable que futuros estudios cambien el resultado observado en esta nueva evaluación”, añade.

Tal y como indica este análisis de Nutrimedia, hay casos puntuales en los que sí estaría indicada la suplementación con vitamina D por orden médica, como, por ejemplo, en personas que padecen osteomalacia o raquitismo. La evaluación también hace mención

NutriMedia Evaluación científica de mensajes sobre alimentación y nutrición del estudio VITAL, recientemente publicado, el cual muestra que el consumo de suplementos de vitamina D tampoco reduce el riesgo de cáncer ni el de enfermedad cardiovascular.

La vitamina del sol

La vitamina D es una vitamina de tipo liposoluble que ayuda a aprovechar el calcio que obtenemos a partir de la dieta y a formar los huesos. La vitamina D también regula la hormona paratiroidea (PTH), que ayuda a mantener los niveles de calcio disponible en sangre. Cuando hay una carencia grave de esta vitamina, los niños pueden desarrollar raquitismo (deformidad y debilidad de los huesos) y los adultos, osteomalacia. La falta de vitamina D también aumenta el riesgo de osteoporosis y fractura ósea en edades avanzadas. Esta vitamina se conoce como la vitamina del sol, porque se sintetiza en la piel por efecto de los rayos solares. Esta es la principal fuente de vitamina D, otras cantidades más pequeñas las obtenemos con algunos alimentos como el pescado azul, la yema de huevo, el queso y algunas setas, entre otros.

En los países donde el sol brilla por su ausencia, la población tiene más riesgo de sufrir problemas derivados de la falta de vitamina D, pero este no debería de ser el caso de los países mediterráneos. Un artículo publicado en la revista *Science of the Total Environment* propone una exposición solar de alrededor de 10 minutos en primavera y verano, 30 minutos en otoño y poco más de dos horas en invierno, en países soleados. No obstante, algunos cambios en el estilo de vida, como pasar menos tiempo al aire libre o el uso de protección solar, estados de desnutrición o el uso de fármacos que interfieren en la absorción de vitaminas, por destacar algunos, podrían provocar situaciones carenciales de vitamina D. Pero, cuando hablamos de niveles deseables, ¿a qué nos estamos refiriendo? Es un tema polémico, dado que no existe consenso científico sobre ello. El Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos apunta que cerca del 97,5% de la población general satisface las necesidades de vitamina D, con valores por encima de los 20 ng/ml, mientras que una revisión de estudios publicada en el *British Journal of Nutrition* señala que el 88% de la población mundial podría sufrir falta de vitamina D.

Un giro en las recomendaciones

Otra de las conclusiones del informe de NutriMedia es la conveniencia de que las guías dejen de recomendar la suplementación de vitamina D, como ya están empezando a hacer organizaciones rigurosas como la *Preventive Services Task Force* de EE UU, que desaconseja los complementos de vitamina D para la prevención primaria de fracturas en mujeres posmenopáusicas. En nuestro entorno, cabe destacar la guía del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS), publicada por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), que recomienda

hacer una dieta rica en calcio y vitamina D, evitar el sedentarismo y el tabaquismo, y exponerse al sol unos 10 minutos al día, mientras que la suplementación queda relegada a casos muy concretos. Alberto López, médico de familia y coordinador del grupo de la mujer dentro del PAPPS, aboga por el sentido común: “en determinadas circunstancias tiene sentido suplementar, como es el caso de mujeres de edad avanzada, que presentan déficit nutricional y que no pueden salir a la calle, e incluso las institucionalizadas light, es decir, las que se trasladan del pueblo al piso de la ciudad y se tienen que quedar en casa”. Y añade que hacer cribado y suplementar con vitamina D de forma generalizada podría responder más a una moda que a una necesidad, con consecuencias como la medicalización y el incremento del gasto sanitario.

Evaluación: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/es-un-mito-que-los-suplementos-de-vitamina-d-prevengan-las-fracturas-en-la-poblacion-general>

Informe técnico completo: <https://www.upf.edu/documents/35405748/215868981/26-vitaminaD-7g.pdf/64287ab8-c5f0-82c6-82ce-539a3faa901b>

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia
nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343