



La importancia de asolearse

El Instituto Nacional de Salud Pública señala que exponerse al sol desde la infancia ayuda a evitar enfermedades como la osteoporosis

GABRIELA RIVERA

La mitad de los niños del país tiene deficiencias de vitamina D, la encargada de fijar el calcio en los huesos. La mayoría de los padres ignora que exponerlos al sol de 10 a 15 minutos al día les ayuda a desarrollar una masa ósea adecuada y en su vida adulta evitar padecimientos de los huesos como osteoporosis, osteopenia o fracturas que, en ocasiones, derivan en una discapacidad.

De acuerdo con el estudio Concentraciones séricas de vitamina D en niños, adolescentes y adultos mexicanos, elaborado por especialistas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), uno de cada dos niños menores de seis años no tiene suficientes cantidades de este nutriente; esta vitamina es la encargada de fijar el calcio en los huesos, está relacionada con el crecimiento, el desarrollo neuronal adecuado y la fuerza muscular.

"No tendrán la masa ósea adecuada, porque la masa ósea se forma en los primeros años de la vida, es decir, en los primeros 15 años. Si no tienen suficiente vitamina D la masa ósea no la van a alcanzar y van a tener problemas en la vida adulta de osteoporosis, de osteopenia -disminución de la masa ósea, previa a la osteoporosis-, de fracturas y esto lleva a discapacidad", explicó Mario Flores, jefe del Departamento de Epidemiología Nutricional del INSP.

Aunque las consecuencias serán visibles cuando alcancen la edad adulta, e incluso en la vejez, el menor podría presentar retraso en el crecimiento y formar parte del gru-

po de personas de baja talla.

En el estudio, que analizó muestras de sangre tomadas en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, se observó que los niños preescolares no son los únicos con deficiencia: la tercera parte de los pequeños de entre seis y 12 años, de los adolescentes y los adultos tampoco alcanzan los niveles suficientes de esa vitamina.

Esto generará problemas de salud a largo plazo, ya que los ancianos son los más propensos a la osteoporosis y las fracturas por la falta de calcio, lo que implica gastos en el sector que podrían evitarse, dijo Flores.

La falta de esta vitamina también está relacionada con otros padecimientos. El investigador señaló que los estudios más recientes han demostrado cierto vínculo con la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer.

"La vitamina D podría ser una parte de un tratamiento coadyuvante en la diabetes mellitus; puede ayudar a disminuir las complicaciones de la diabetes y a mejorar su tratamiento.

"Sobre cánceres no es tan clara la evidencia, pero puede estar asociada con el cáncer de mama, de próstata y de colon", precisó.

Sin embargo, esto no había sido considerado un problema de salud pública hasta ahora. Simón Barquera, director del Área de Investigación en Políticas y Programas de Nutrición del INSP, comentó que hasta hace poco no se creía que hubiera problemas de deficiencia porque México es un país soleado.

El organismo genera la cantidad de vitamina D necesaria con la expo-

sición al sol; sólo algunos alimentos (leche, huevo, hongos, margarina) dan cantidades mínimas, que no son suficientes para el cuerpo; por ello los investigadores encontraron dificultades para realizar su estudio.

Los resultados demuestran que la deficiencia de esta vitamina es una epidemia silenciosa entre los mexicanos y frente a ello, los investigadores reiteraron que se requieren acciones por parte de la Secretaría de Salud, como los suplementos alimenticios, la fortificación de alimentos y recomendar a las personas asolearse de 10 a 15 minutos diarios, según el tipo de piel sin bloqueador solar y utilizando lentes oscuros, para proteger la vista. De esta manera la población puede mantener sus niveles de vitaminas y evitar padecimientos posteriores. ☺



CARENTES DE VITAMINA D

50%

de los niños
menores de
seis años

30%

de los niños de
seis a 12 años

31%

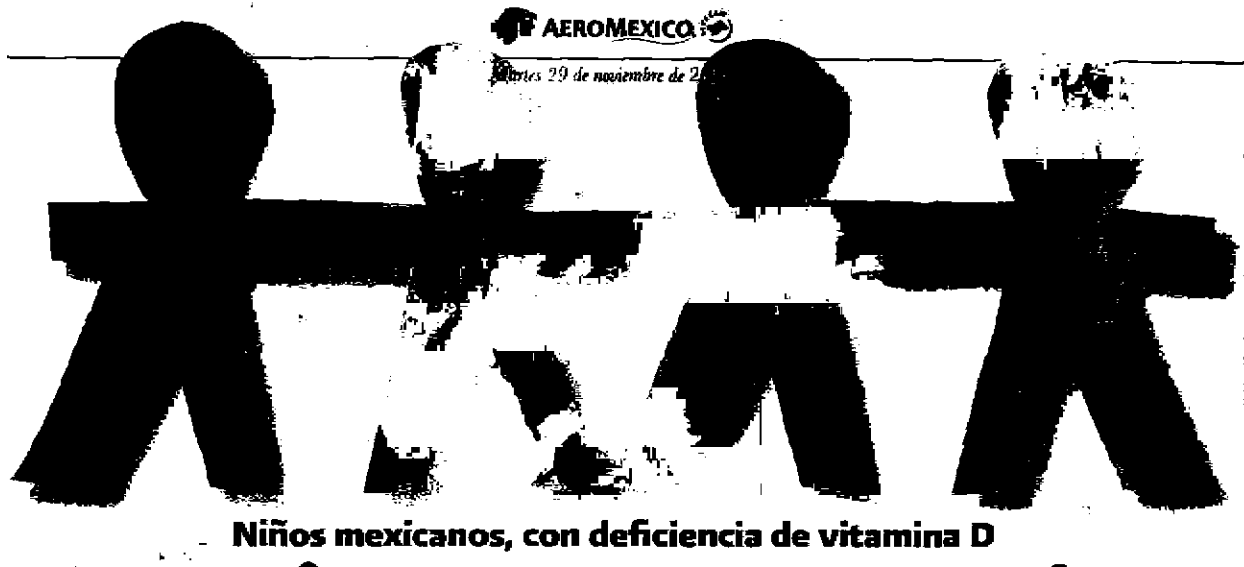
de los
adolescentes

30%

de los
adultos

El DF es el estado donde mayor deficiencia existe

Las embarazadas, en riesgo de descalcificación



Niños mexicanos, con deficiencia de vitamina D