

Presenta el INSP resultados de estudio sobre deficiencia de vitamina D en México

- **Constituye un serio problema de salud pública en nuestro país**
- **La mayor prevalencia, en niños de zonas urbanas**

Con el propósito de alertar a los tomadores de decisiones sobre el problema de salud pública que representa para nuestro país la deficiencia e insuficiencia de vitamina D, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) llevó a cabo el seminario “Vitamina D en México: primera evidencia de una epidemia desconocida”, en el auditorio “Miguel E. Bustamante” de la Secretaría de Salud.

El Dr. Juan Rivera Dommarco, director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS) del INSP, advirtió sobre la deficiencia de vitamina D en los niños, la cual puede llevar a retardar su crecimiento, provocar deformidades en el esqueleto y aumentar el riesgo de sufrir fracturas de cadera en la vida adulta, mientras que en los adultos puede precipitar la osteopenia y la osteoporosis, causar osteomalacia y debilidad muscular, e incrementar los riesgos de fracturas. Más recientemente se ha vinculado la deficiencia de vitamina D con el aumento en el riesgo de desarrollar distintas enfermedades crónicas.

De acuerdo con el Dr. Rivera, desde la disminución del raquitismo acaecida en los años treinta del siglo pasado, el tema de la vitamina D cayó en el olvido entre salubristas y proveedores de salud, al considerar que los problemas resultantes de la deficiencia de dicha vitamina habían sido superados. Recientemente, sin embargo, se ha documentado el retorno de raquitismo en niños que habitan en zonas urbanas con muy baja exposición solar en países desarrollados.

A pesar del supuesto generalizado de que en países o regiones con alta exposición a la luz solar, como México, la deficiencia de vitamina D no podría ser un problema de salud pública, “se han documentado prevalencias elevadas de deficiencia aun en climas soleados donde, no obstante, la población no tiene una gran exposición solar. Las prevalencias más altas de deficiencia se encuentran en personas de piel oscura que viven en latitudes nórdicas y en individuos con obesidad”, afirmó.

El Dr. Juan Rivera Dommarco concluyó su participación hablando del estudio realizado por el INSP para conocer el nivel de deficiencia de vitamina D en la población mexicana, con base en las muestras de suero de la ENSANUT 2006. De acuerdo con el director del CInyS, los resultados de este estudio permitirán elaborar un diagnóstico del estado de la vitamina D en la población mexicana, insumo indispensable para el diseño de políticas de nutrición y salud que aborden este importante problema de salud pública.

Por su parte, el Dr. Juan Alfredo Tamayo Orozco, asesor del Secretario de Salud, habló de las propiedades que posee la vitamina D3 para la regulación metabólica del balance mineral del cuerpo y del metabolismo óseo. El metabolismo mineral, dijo, se refiere a los procesos involucrados en la conservación de un balance metabólico neutro de los minerales, asegurando en todo instante la disponibilidad de calcio, fósforo y magnesio (entre otros minerales) a lo largo de la vida.

En su intervención, el Dr. Mario Efraín Flores Aldana, jefe del Departamento de Epidemiología Nutricional del CInyS, presentó los resultados del estudio denominado “Concentraciones séricas de vitamina D en niños, adolescentes y adultos mexicanos. ENSANUT 2006”, cuyo objetivo fue conocer el estado de la vitamina D en niños, adolescentes y adultos en México.

De acuerdo con el investigador, la muestra utilizada representa a 8 millones de niños mexicanos, 504 059 adolescentes y 1 millón 083 374 adultos. Según el estudio, 1 de cada 2 niños preescolares, y 1 de cada 4 en edad escolar, presentaron insuficiencia o deficiencia moderada de vitamina D, con una prevalencia de deficiencia severa de vitamina D menor de 1%. El problema en infantes, señaló el investigador, es más común en áreas urbanas que en el ámbito rural.

En cuanto a los adolescentes, el 31.13% presentó insuficiencia o deficiencia; respecto a los adultos, se hallaron diferencias significativas entre las concentraciones séricas de acuerdo con la región que habitan. De acuerdo con los resultados del estudio, el 30.1% de la muestra total presentó deficiencia o insuficiencia de vitamina. En el caso específico de los adultos, 1 de cada 3 presentó esta deficiencia nutricional.

Tras señalar que ni la lactancia materna exclusiva ni una dieta balanceada y variada pueden proporcionar por sí mismas una cantidad suficiente de vitamina D para cubrir las recomendaciones diarias, el Dr. Flores Aldana concluyó su ponencia recomendando el uso de suplementos de vitamina D desde la edad preescolar y la exposición moderada al sol, evitando las horas pico y protegiendo la vista, siempre y cuando no existen riesgos para la salud, como antecedentes familiares de cáncer.

Por su parte, el Dr. Simón Barquera, director de Epidemiología de la Nutrición del CINyS, habló de las funciones que desempeña en nuestro organismo la Vitamina D, como son la metabolización de calcio y fósforo, la producción de insulina, la regulación de la presión arterial, el desarrollo neuronal, la fuerza muscular y la respuesta inmune.

Entre los probables factores de riesgo para la deficiencia e insuficiencia de vitamina D en México, el Dr. Barquera señaló el estilo de vida de interiores (recreativo y laboral), la poca exposición a la luz solar (incluyendo la evitación voluntaria), la contaminación ambiental, las escasas fuentes dietéticas de vitamina D y el poco uso de suplementos de vitamina D.

El investigador del INSP dio fin al evento proponiendo una serie de acciones necesarias para hacer frente a este problema, entre ellas la necesidad de evaluar la suplementación de vitamina D a grupos de riesgo, la fortificación de alimentos, la valoración de efectos fisiológicos de los niveles de vitamina D con desenlaces en salud y la evaluación de la factibilidad y efectividad (dosis-respuesta) de la exposición a luz solar cuando no existen riesgos. Puntualizó que es necesario desarrollar más investigación, por lo que una prioridad será consolidar grupos nacionales interesados en el problema, trabajar intersectorialmente y promover la difusión de la importancia del tema, con la finalidad de obtener el apoyo financiero necesario para estas actividades.