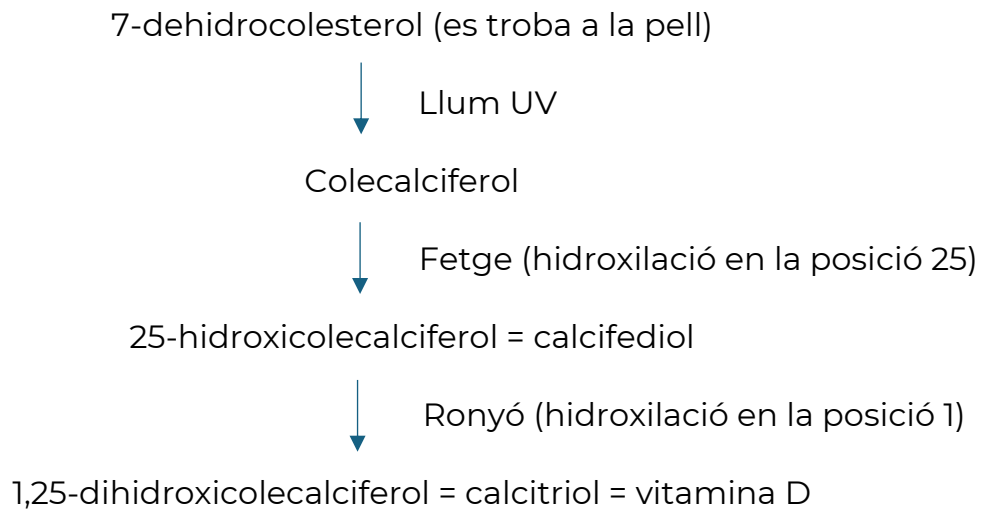




TEMA D'INTERÈS: VITAMINA D

Síntesi de la vitamina D



No es tenen evidències massa clares sobre quina és la funció de la vitamina D en el nostre organisme; hi ha estudis diversos que relacionen nivells baixos de vitamina D amb una mortalitat més elevada per diferents causes i també s'ha relacionat el seu dèficit a múltiples malalties endocrines i autoimmunes.

L'única evidència clara que es té de la vitamina D és la seva participació en la regulació dels minerals i el seu impacte en la salut òssia, i que l'organisme la necessita pel bon funcionament dels músculs i del sistema immunitari.

Es produeix quan la pell s'exposa directament al sol, per això es recomana un estil de vida actiu i a l'aire lliure.

Aquesta vitamina també es pot obtenir d'aliments, com el peix blau, ous o productes lactis; tot i que s'ha de tenir present que a través dels aliments aquesta aportació és baixa, i si no hi ha exposició solar, se'n pot tenir dèficit.

Els **nivells òptims** de vitamina D són:

- Entre 12 i 20 ng/ml per a les persones adultes
- Entre 10 i 30 ng/ml per a les persones de més de 65 anys

En el moment d'interpretar una analítica del nivell de vitamina D, sempre s'ha de tenir en compte l'edat, estat de salut i factors de risc de la persona, així com el moment de l'any en què es fa l'anàlisi (a l'hivern els nivells seran més baixos que a l'estiu).

Estar per sota de 10-12 mg/ml es considera un dèficit greu, associat a un alt risc de patir alteracions musculoesquelètiques.

Hi ha risc de presentar nivells baixos de vitamina D quan:

- La persona té la pell fosca, ja que aquest fet s'associa a una menor capacitat de la pell per produir aquesta vitamina
- Hi ha poca exposició al sol
- Les persones són grans, ja que tenen menys capacitat de produir vitamina D
- La persona és obesa: l'acumulació de greix, sobretot a la zona abdominal, pot dificultar el pas de la vitamina D a la sang
- Es prenen certs medicaments (corticoides, antifúngics, heparines, antiretrovirals o antiepilèptics) que poden afectar el metabolisme i disminuir els nivells de vitamina D i calci a la sang

Encara que aquest nutrient és molt fàcil d'adquirir, ja sigui amb l'exposició solar o amb la dieta, se sap que la majoria de la població espanyola, i la dels països mediterranis en general, té dèficit d'aquesta vitamina, tenint en compte que gaudeixen de moltes hores de sol. Això pot ser degut a que les persones s'exposen poc al sol per les conseqüències negatives que aquest pot tenir sobre la pell.

Tractament del dèficit de vitamina D

Colecalciferol, vitamina D3

És una forma inactiva de la vitamina D, es troba en productes d'origen animal i es sintetitza a la pell quan hi ha exposició solar. És el medicament que més s'utilitza per tractar aquest dèficit.

Calcifediol

És la forma activa de la vitamina D que es sintetitza als ronyons, el que fa és incrementar l'absorció digestiva del calci de la dieta. Es recomana només en els casos en què cal augmentar els nivells de vitamina D de manera ràpida.

Normalment es comença amb un tractament intensiu inicial i posteriorment es segueix amb un tractament de manteniment.

Quan s'ha de prendre suplement de vitamina D?

En persones sense risc no està recomanada la determinació dels nivells sèrics, ja que no hi ha evidència que això tingui cap impacte positiu en salut. No hi ha consens sobre quan s'ha d'iniciar el tractament.

Quan hi ha fragilitat inicial sí que està recomanat determinar els nivells sèrics, fent especial atenció a les persones amb poca exposició solar o amb risc de caigudes o fractures.

Quan la fragilitat és avançada no està indicat ni la determinació ni el tractament amb vitamina D, ja que no hi ha evidència de cap tipus de benefici clínic.

Què passa si hi ha un excés de vitamina D?

Nivells alts de vitamina D provoquen un augment dels nivells de calci a la sang, que poden causar nàusees, vòmits, debilitat, restrenyiment, augment de la set, deshidratació, hipertensió, etc.