



Prevención del Raquitismo y la Deficiencia de Vitamina D: Nuevas Guías para la Ingesta de Vitamina D

Gartner LM, Greer FR

Section on Breastfeeding and Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics, EE.UU.

[Prevention of Rickets and Vitamin D Deficiency: New Guidelines for Vitamin D Intake]
Pediatrics 111(4):908-910, Abr 2003

Para prevenir el raquitismo y la deficiencia de vitamina D se recomienda la ingesta de 200 UI por día de vitamina D en lactantes, niños y adolescentes sanos.

Introducción

Todavía hoy se registran en los EE.UU. casos de niños afectados por raquitismo, el cual es secundario a la ingesta inadecuada de vitamina D y a la menor exposición al sol. El raquitismo es un ejemplo de la deficiencia extrema de vitamina D; este estado se produce meses antes de que el raquitismo tenga manifestaciones en el examen físico. Las nuevas recomendaciones, establecidas por la *National Academy of Sciences* (NAS), señalan que para prevenir la deficiencia de vitamina D en los lactantes normales, niños y adolescentes se requiere la ingesta de 200 UI por día de esta vitamina; la *American Academy of Pediatrics* (AAP) había recomendado anteriormente 400 UI por día. Las nuevas guías de la NAS para lactantes se basan principalmente en datos provenientes de los EE.UU., Noruega y China, que mostraron que un consumo de al menos 200 UI por día de vitamina D puede evitar los signos físicos de deficiencia de vitamina D y mantener un nivel sérico de 25-hidroxivitamina D en 27.5 nmol/l (11 ng/ml) o mayor. Si bien hay menos datos disponibles para niños mayores y adolescentes, la NAS llegó a las mismas conclusiones para estas poblaciones. También se sabe que en niños mayores y adolescentes, la mayor cantidad de vitamina D se recibe por la exposición al sol; no obstante, los dermatólogos aconsejan precaución, debido al riesgo de cáncer, especialmente durante la infancia, y recomiendan el uso regular de pantallas solares, las cuales pueden disminuir marcadamente la producción de vitamina D por la piel.

En este informe se resumen las nuevas guías de la AAP para la ingesta de vitamina D, en las cuales se analizan los siguientes temas: exposición al sol, lactancia materna, fórmulas lácteas y complementos vitamínicos.

Exposición al sol

Una fuente potencial de vitamina D es la síntesis en la piel a partir de la fracción de luz ultravioleta B del sol. Hay menor exposición al sol en invierno y cuando la luz del sol está atenuada por nubes, la polución del aire o por el ambiente (sombra). El estilo de vida o las prácticas culturales que disminuyen las actividades al aire libre o incrementan el área del cuerpo cubierta por ropas cuando se sale al exterior también limitan la exposición al sol. Los efectos de la exposición solar sobre la síntesis de vitamina D son menores en las personas con pigmentación cutánea más oscura; también se reducen con el uso de pantallas solares. Todos estos factores tornan dificultoso determinar cuál sería una exposición solar adecuada para un lactante o niño. Además, los *Centers for Disease Control and Prevention*—con el aval de muchas organizaciones, incluida la AAP y la *American Cancer Society*— lanzaron recientemente una campaña de salud pública para limitar la exposición a la luz ultravioleta con el fin de disminuir la incidencia de cáncer de piel. Hay datos epide-

miológicos indirectos que sugieren que para el riesgo de carcinomas cutáneos es más importante la edad en la cual se inicia la exposición directa al sol que la exposición total durante toda la vida. Las guías para reducir la exposición al sol incluyen las directivas de la AAP en cuanto a que es necesario impedir la exposición directa al sol de los menores de 6 meses, seleccionar las actividades que reduzcan la exposición al sol y utilizar ropa y pantallas solares durante ésta.

Lactancia materna y vitamina D

Los lactantes que son amamantados pero que no reciben suplementos de vitamina D o adecuada exposición al sol tienen mayor riesgo de presentar deficiencia de vitamina D o raquitismo. La leche humana contiene una concentración de vitamina D de 25 UI/l o menos, es decir que la ingesta recomendada de vitamina D en los lactantes no puede ser cubierta por la leche humana como única fuente de esta vitamina. Si bien hay datos que refieren que la apropiada exposición al sol evita el raquitismo en muchos niños amamantados, ante las preocupaciones que genera la exposición a la luz solar y la posibilidad de cáncer de piel, es prudente recomendar el complemento con vitamina D en los lactantes amamantados desde el segundo mes de vida.

Fórmulas lácteas y vitamina D

Todas las fórmulas lácteas disponibles para la venta en los EE.UU. deben tener una concentración mínima de vitamina D de 40 UI/100 kcal (258 UI/l de una fórmula con 20 kcal/onza) y una concentración máxima de 100 UI/100 kcal (666 UI/l de una fórmula con 20 kcal/onza). Todas las fórmulas actualmente en venta en los EE.UU. contienen al menos 400 UI/l; por lo tanto, un niño que ingiera al menos 500 ml por día (concentración de vitamina D de 400 UI/l) recibirá la cantidad recomendada de 200 UI por día de vitamina D.

Suplementos de vitamina D

Si la ingesta de una fórmula láctea o leche fortificada con vitamina D es menor de 500 ml por día, debe indicarse el agregado de vitamina D mediante las preparaciones multivitamínicas que contienen 400 UI de ésta por mililitro o por comprimido. Las preparaciones actualmente disponibles de vitamina D sola, que contienen 8 000 UI/ml, son demasiado concentradas para ser seguras en la administración cotidiana. Los esfuerzos deben estar dirigidos especialmente a difundir el uso de suplementos en las poblaciones con mayor riesgo de raquitismo o deficiencia de vitamina D; entre ellas, las que tienen mayor pigmentación cutánea y aquellas con menor exposición al sol.

Conclusión

La AAP reafirma las recomendaciones de la NAS, por lo que

se establece la ingesta adecuada de vitamina D en 200 UI para prevenir el raquitismo y la deficiencia de vitamina D en lactantes, niños y adolescentes sanos, dado que es difícil determinar cuál es la exposición al sol adecuada.

Se recomienda la suplementación con vitamina D para todos los lactantes amamantados desde el segundo mes de vida, salvo que ingieran al menos 500 ml por día de una fórmula láctea

o leche fortificada con vitamina D; para todos los lactantes no amamantados que ingieran menos de 500 ml por día de fórmula láctea o leche fortificada con vitamina D; y para niños y adolescentes sin exposición regular al sol, que no ingieren al menos 500 ml por día de leche fortificada con vitamina D o que no reciben un suplemento multivitamínico diario con al menos 200 UI de vitamina D.

Resumen objetivo elaborado por el Comité de Redacción Científica de SIIC, sobre la base del artículo original completo publicado por la fuente editorial.

Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2005
www.siicsalud.com