

Vitamina i salut

(Artículo publicado en Levante-EMV el 28 de agosto de 2016)



*Dr. J. Vicent Carmona Moral
Cap de Servei de Ginecologia. Hospital Francesc de Borja. Gandia*

La vitamina D fou descoberta per McCollum en 1922. Des del principi es va relacionar amb l'adequat creixement dels óssos i la seua carència amb una malaltia molt coneguda: el raquitisme.

Podem obtenir la vitamina D de dos fonts diferents: la dieta (llet i derivats, ous...) i a través de la pell per l'acció del sol, que es la principal font.

Malgrat que vivim en un país on el sol no falta, les xifres de dèficit d'aquesta vitamina al nostre entorn oscil·len al voltant d'un 80% de la població... mentre que a països nòrdics com ara Noruega o Finlàndia tan sols suposen el 10% de la població. Per què? Hi ha dos raons: al nostre país no es obligatori suplementar els aliments amb vitamina D (cosa que sí fan els nòrdics) i, per altra banda, prenem el sol de manera insuficient (caldría prendre el sol sense protecció a la cara, braços i cames durant 15-20 minuts cada dia entre les 12 i les 16h i encara així, només seria efectiu als mesos de març a octubre...). A més a més, la capacitat de la pell per a formar vitamina D disminueix amb els anys i està molt reduïda en les persones més grans.

En els darrers anys s'ha investigat molt la relació de la falta de vitamina D amb moltes malalties com ara el raquitisme (infantesa), osteomalàcia (adults), osteoporosi i fractures. Però les investigacions apunten cada vegada més al paper primordial de la vitamina D en molts altres camps de la vida: la fertilitat, problemes mèdics durant l'embaràs (avortaments, hipertensió, falta de creixement dels fetus, algunes malformacions, diabetis gestacional, augment del risc de cesària...), malalties cardiovasculars e hipertensió, dolor crònic i fibromiàlgia, debilitat muscular i caigudes en persones grans, malalties de la pell, del sistema autoimmune, psiquiàtriques (autisme, esquizofrènia), augment d'al·lèrgies i asma i fins i tot d'alguns tipus de càncer (colon i recte, mama i pròstata). És a dir: pitjor qualitat de vida, més malalties i major mortalitat.

Tot i això, la vitamina D no és la panacea ni la solució a totes les malalties, però la seua importància és cada vegada més gran. Si es descobrirà hui, no seria considerada una vitamina sino un sistema hormonal tan important com podria ser el del tiroides.

És per tot açò que els metges, cada vegada més, recomanem suplementes d'aquesta vitamina no tan sols en els nens si no també durant la vida adulta i en particular en els majors de 65-70 anys. Seria ideal i més barat que les autoritats sanitàries obligaren a enriquir la llet i derivats amb vitamina D, però mentre no siga així, hem d'ocupar-nos de donar suplementes (per aliments o amb fàrmacs) a tots el nens i adolescents, a les dones que volen quedar o estan embarassades i als nostres majors, sobre tot a aquells que no ixen a passejar al carrer per problemes de mobilitat o que estan internats en residències.

La nostra salut ho agrairà.