



## VITAMINA D

Con el transcurso de los años cada vez son más los trabajos de investigación que involucran a esta vitamina.

La vitamina D es una vitamina que históricamente se la relacionó con el metabolismo foso-cálcico, y un alto porcentaje de los trabajos publicados al respecto la incluyen. Pero desde hace ya varios años también se le atribuyen funciones no relacionadas con la parte ósea de nuestro organismo. Como lo son sus acciones en el sistema autoinmune, ciertos tipos de tumores, el síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurológicas como la demencia y el Alzheimer, enfermedades respiratorias, entre muchas otras interacciones beneficiosas de esta vitamina.

A tal punto fueron y continúan siendo las investigaciones que en la época del Covid muchas de las mismas involucraron a la vitamina D.

Interviene en nuestro organismo desde antes de la concepción hasta la senectud.

Sin la suplementación, sus niveles en sangre oscilan de acuerdo a los meses del año, en concordancia con las estaciones: siendo sus niveles más elevados en la estación de verano y primeros meses de otoño y los niveles más bajos los vemos hacia finales del invierno. Los mismos son más bajos en aquellas regiones del mundo que se encuentran más cerca de los polos (Norte y Sur) y algo más elevados en las regiones cercanas al Ecuador (pero esto no es garantía de que la población que habita en esta zona del planeta va a tener niveles adecuados durante todo el año).

La principal obtención de esta vitamina en nuestro organismo es a través de la piel y la acción del sol; la misma se encuentra en muy baja concentración en los alimentos (incluso en aquellos que están fortificados con la misma). Al respecto se puede observar en el cuadro N° 1 la revisión que realicé de las diferentes bibliografías y etiquetas de los productos comerciales, donde podrán encontrar un listado variado y numeroso de alimentos, el

contenido de vitamina D por porción, y el cálculo de la cantidad de ese producto que deberíamos consumir para cumplir con los requerimientos diarios de la misma (estimados en 800 UI/día).

Algo similar se puede observar en relación al contenido de la misma en las diferentes fórmulas lácteas especiales utilizadas en niños con alergia a la leche de vaca (incluyo en el mismo el comparativo con el contenido en una leche fluida de vaca). Para realizar el mismo tomé los valores de referencia publicados en las diferentes marcas. (cuadro N° 2)

Desarrollar los beneficios de la vitamina D en los diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo llevaría toda una revista y más para desarrollarla. Para eso están las diferentes publicaciones científicas. Si es importante tener en cuenta que la alimentación solamente es insuficiente para la reposición en aquellas personas que presentan niveles bajos de la misma; e invito a revisar la bibliografía cuando estamos ante un paciente con determinada patología y evaluar el beneficio de su suplementación.

La forma más práctica de aumentar los niveles séricos cuando estos están disminuidos es mediante el tratamiento farmacológico durante un período determinado, y en determinadas patologías y pacientes (ej.: personas institucionalizadas que no son expuestas al sol, bebés, etc.) se recomienda el tratamiento durante todo el año a dosis de mantenimiento.

Existen numerosos esquemas de tratamiento y mantenimiento, en la práctica utilizo y recomiendo el esquema que se puede ver en el cuadro N° 3.

No dejemos de pensar en la vitamina D cuando tengamos un paciente delante nuestro independientemente de la patología por la que consulte.

DR. JAVIER CHIARPENELLO

**Cuadro N° 1.** Contenido de vitamina D de los diferentes alimentos y cantidad del mismo para cubrir el requerimiento diario.

ALIMENTO	Contenido de vitamina D por porción	Cantidad de alimento requerida para cubrir 800 UI/día de vitamina D (tomando el valor máximo del rango que se describe)
Leche de vaca	3-40 UI/litro	20 litros
Leche en polvo con calcio y vitamina D	30-32 UI/100 grs.	2500 grs.
Mantequilla	30-32 UI/100 grs.	2.500 grs.
Margarina fortificada	240-320 UI/100 grs.	250 grs.
Yogurt	2,4 UI/100 grs.	33.333 grs.
Petit suisse	8 UI/100 grs.	10.000 grs.
Queso camembert	6,8 UI/100 grs.	11.764 grs.
Queso cheddar	10,4 UI/100 grs.	7.692 grs.
Queso parmesano	18,4 UI/100 grs.	4.347 grs.
Queso emmental	44 UI/100 grs.	1.818 grs.
Queso de bola	7,2 UI/100 grs.	11.111 grs.
Queso de Burgos	8 UI/100 grs.	10.000 grs.
Queso manchero seco	80 UI/100 grs.	1.000 grs.
Huevo	70 UI/100 grs.	1.142 grs.
Caballa del Atlántico (en bruto)	360 UI/100 grs.	222 grs.
Bacalao en bruto	44 UI/100 grs.	1.818 grs.
Bonito	800 UI/100 grs.	100 grs.
Arenque	900 UI/100 grs.	88 grs.
Atún	1.000 UI/100 grs.	80 grs.
Boquerón-sardina-salmón	280-320 UI/100 grs.	250 grs.
Jurel-palometa	640 UI/100 grs.	125 grs.
Congrio	800 UI/100 grs.	100 grs.
Camarones	152 UI/100 grs.	526 grs.
Langostinos	720 UI/100 grs.	111 grs.
Anchoas en aceite	472 UI/100 grs.	170 grs.
Salmón ahumado	800 UI/100 grs.	100 grs.
Conservas de atún/sardinas/salmón/caballa en aceite	224-332 UI/100 grs.	241 grs.
Conservas de salmón con espinas en aceite	624 UI/100 grs.	128 grs.
Arenque en vinagre	680 UI/100 grs.	118 grs.
Hígado de ternera	15-50 UI/100 grs.	1.600 grs.
Hígado de pollo	80 UI/100 grs.	1.000 grs.
Setas de shitake secas	1660 UI/100 grs.	48 grs.

**Cuadro N° 2.** Contenido de vitamina D en diferentes fórmulas lácteas especiales.

Fórmula	Cantidades en la presentación	Cantidad (100 ml)	Vitamina D (D1, D2 o D3)	Vitamina D (UI)	Calcio (mg)
Peptijunior He	Al 12,8 %: Vit. D: 1,3 mcg Calcio: 50 mg	100 ml	D3	52	50
Neokate Junior Sin sabor/vainilla	En 100 ml.: Vit. D: 2 mcg Calcio: 118 mg	100 ml	D	80	118
Neokate Junior y Gold	En 100 ml.: Vit. D3: 48,58 UI Calcio: 77,42 mg	100 ml	D3	48,58	77,42
Alfaré	En 100 ml: Vit. D: 1,1 mcg Calcio: 54 mg	100 ml	D	44	54
Nutramigen LGG	En 100 ml + 13,6 grs de polvo: Vit. D3: 1 mcg Calcio: 77 mg	100 ml	D3	40	77
Nutramigen Premium	En 60 ml = 9 grs de polvo: Vit. D: 22,3 UI Calcio: 42 mg	100 ml	D3	37,16	70
Althera	En 30 ml + 4,4 grs de polvo Vit. D3: 0,33 mcg Calcio: 13,6 mg	100 ml	D3	44	45,33
Leche La Serenísima fluída	En 100 ml: Vit D: 1 mcg Calcio: 105 mg	100 ml	D	40	105

**Cuadro N° 3.** Esquema práctico de tratamiento y mantenimiento con vitamina D.

Nivel sérico de Vitamina D	Tratamiento con gotas Vitamina D3 1 gota = 1.000 UI	Tratamiento con ampolla bebible o cápsula 1 unidad = 100.000 UI
≥ 30	1 gota/día o 7 gotas/semana	1 cada 3 meses
20-29	2 gotas/día o 14 gotas/semana	1 por mes por 3 meses
10-19	3 gotas/día o 21 gotas/semana	1 por mes por 3 meses
< 10	4 gotas/día o 28 gotas/semana	1 cada 15 días por 2 meses