

## LA VITAMINA D, NUTRIMENTO CLAVE PARA LA SALUD HUMANA, Y SU ESTADO GENERAL EN LA POBLACIÓN MEXICANA

En consideración del papel de la vitamina D en la salud humana, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) convocó a un grupo de científicos de diversos lugares del mundo para discutir ampliamente los efectos de la vitamina D en la salud, aquilatar la información disponible sobre su estado en la población mexicana y emitir recomendaciones prácticas de acción. \*

La información disponible sobre México indica que 30% de los niños preescolares tienen deficiencia de vitamina D (< 50 nmol de 25-OH-D/L) y 56% tiene insuficiencia (50 a 74.9 nmol/L)<sup>1</sup>. De las mujeres en edad reproductiva, 37% tiene valores de deficiencia y 50% de insuficiencia.<sup>2</sup>

El grupo incluyó a Héctor Bourges, del INCMNSZ; Mario Flores, del Instituto Nacional de Salud Pública; Noel Solomons, del CeSSIAM de Guatemala; Manfred Eggersdorfer, de la Universidad de Groningen, en Holanda y DSM, y a Christopher Gallagher, de la Universidad de Creighton en Omaha, EUA.

Además del papel de la vitamina D en la mineralización del hueso y en la reducción del riesgo de osteopenia y osteoporosis, los valores mencionados se asocian con mayor riesgo de deficiencia inmune, mayor incidencia y gravedad de neumonía y menor resistencia a la tuberculosis y otras infecciones crónicas relevantes para la salud de la población general. Estos problemas médicos tienen consecuencias de largo plazo y aumentan la carga del presupuesto nacional de salud.

A pesar de la disponibilidad de radiación solar, la población mexicana no se expone a ella lo suficiente, a juzgar por los resultados de las últimas encuestas. No obstante, esta vitamina puede incorporarse en programas actuales o futuros de adición a productos alimenticios o de suplementación (como los de ácido fólico, hierro o yodo). Tales programas son simples y efectivos por unidad de costo y resuelven problemas cuyo costo es mucho mayor. Lo que no se instrumenta ahora tiene consecuencias individuales y colectivas de largo plazo.

El grupo de expertos considera preocupante la situación actual, ya que la población más sensible se encuentra por debajo del valor considerado adecuado (75 nmol/L suero), lo cual se asocia con los problemas de salud antes referidos.

Las buenas estrategias públicas de salud que pueden prevenir o corregir este importante asunto de salud exigen la actualización de los valores nutrimentales de referencia que sean acordes con los resultados de investigaciones científicas recientes y con los aumentos que se han visto en los valores nutrimentales de referencia de otros lugares como Gran Bretaña y Estados Unidos de América.

### Con estos antecedentes, el grupo de expertos recomienda:

1. Mantener una vigilancia activa del estado de vitamina D de la población mexicana de manera que se tomen acciones oportunas y se prevengan los costos humanos y económicos de la inacción.
2. Establecer recomendaciones de ingestión basadas en los hallazgos más recientes de investigación y encuestas.
3. Ajustar y actualizar los valores de referencia de vitamina D de México, de forma tal que los nuevos valores que correspondan con las concentraciones de la vitamina en el suero sean de suficiencia.
4. Definir un programa específico, apoyado con los suficientes recursos humanos y materiales, para actuar con base en la información de vigilancia. Los recursos humanos pueden provenir de diferentes disciplinas y ser apoyados por economistas de la salud para elegir los mejores programas para la situación.
5. Instalar evaluaciones periódicas del progreso de las actividades realizadas para erradicar la deficiencia de vitamina D, como podrían ser los programas de adición a los productos alimenticios.
6. La Secretaría de Salud podría asegurar los fondos necesarios para estas iniciativas con fuentes locales o de cooperación internacional.
7. El grupo también consideró el creciente compromiso de las organizaciones no gubernamentales para fines de nutrición como una excelente oportunidad para movilizar al público en favor de la nutrición.

Por supuesto, estas acciones no deben ser aisladas sino estar integradas en otras grandes iniciativas y estrategias ya establecidas.

### Con base en lo discutido en el taller, las recomendaciones previas de vitamina D deben ajustarse a estos nuevos valores:

Ingestión Diaria Sugerida de 10 ug/día (400 UI/día) para niños y adultos, incluyendo embarazadas y lactantes y 15 ug/día (600 UI) para adultos mayores de 70 años

Héctor Bourges, D en Bioq de la Nutr,<sup>(1)</sup> hector.bourges@incmnsz.mx

Mario Flores, PhD,<sup>(2)</sup>

Noel Solomons, MD,<sup>(3)</sup>

Manfred Eggersdorfer, PhD,<sup>(4,5)</sup>

Christopher Gallagher, PhD.<sup>(6)</sup>

<sup>(1)</sup> Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Ciudad de México, México.

<sup>(2)</sup> Instituto Nacional de Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, México.

<sup>(3)</sup> Center of Studies of Sensory Impairment Aging and Metabolism. Guatemala.

<sup>(4)</sup> University Medical Center. Groningen, Holanda.

<sup>(5)</sup> Royal DSM Nutritional Products. Heerlen, Holanda.

<sup>(6)</sup> Creighton University. Omaha, EUA.

<https://doi.org/10.21149/9028>

### Referencias

1. Flores A, Flores M, Macías N, Hernández-Barrera L, Rivera M, Contreras A, Villalpando S, Vitamin D deficiency is common and is associated with overweight in Mexican children age 1-11years. Public Health Nutr. 2017; 20 (10): 1807-15. <http://doi.org/10.1017/S1368980017000040>
2. Contreras-Manzano A, Villalpando S, Robledo Pérez R. Vitamin D status by sociodemographic factors and BMI in a representative sample of Mexican Women at reproductive age. Salud Publica Mex 2017;59(5):518-25. <https://doi.org/10.21149/8080>

# BIO-RECHERCHE LABORATOIRES-PARIS

**Suplemento alimenticio antioxidante que asocia la Vitamina D al Selenio Orgánico y a las Vitaminas A, C y E ayudando a proteger al sistema inmunológico**

-  Defensa Inmune
-  Antioxidante
-  Contribuye a la renovación celular
-  Protección de las células



**VIGENTE DEL 1 AL 30 DE ABRIL  
EXCLUSIVO EN PACIFIC PHARMA**