

Vitamina D

Antecedente: La vitamina D es esencial para que el metabolismo del calcio promueva un crecimiento sano en los huesos de los niños y adolescentes, y para mantener huesos fuertes en los adultos. Nueva información científica también sugiere que la vitamina D tiene un rol en reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes, cáncer, ciertas condiciones siquiátricas, y algunos desórdenes que envuelven al sistema inmunológico.

La fuente principal de vitamina D proviene de la exposición natural a la luz solar (tal como 10 – 15 minutos de luz solar en el verano para un adulto con pigmentación clara en su piel). **El suministro alimenticio** de la vitamina D es algo limitado, mayormente se consigue a través de pescado aceitoso, hígado, y alimentos con vitamina D fortificada (como cereales, yemas de huevo) y la fórmula y leche fortificada con vitamina D (100 unidades internacionales (UI) por cada servicio de 8 oz.). A causa de muchos factores (geografía, estilo de vida, limitaciones alimenticias, el uso de lociones para el bronceado, etc), muchos individuos no toman las cantidades adecuadas de vitamina D. Abajo encontrará recomendaciones para los suplementos de vitamina D. **La forma preferida es la vitamina D3** (colecalfiferol).

Para niños y adolescentes: La recomendación mínima diaria es de 400 UI.

1. Todos los infantes que están tomando el pecho, aunque sea parcialmente, y todos los infantes que toman menos de un cuarto de fórmula al día deben recibir suplementos de vitamina D en la forma de multivitaminas por gotero (como lo es Poly-Vi-Sol) una vez al día. Dependiendo de otros factores, el proveedor de su hijo(a) puede recetarla con o sin fluoruro o con hierro. Los infantes que toman más de un cuarto de fórmula fortificada con vitamina D por día no requieren suplemento adicional.
2. **Niños mayores y adolescentes** por lo menos deben tomar 400 UI de vitamina D por medio de suplementos (vitamina por gotas, tabletas masticables, o cápsulas).

Para Adultos: Muchos expertos creen que las dosis actualmente recomendadas son inadecuadas para mantener huesos saludables y sugieren 1,000 UI de vitamina D3 diariamente para adultos hasta los 65 años de edad. Luego de 65 años, la dosis debe ser de 2,000 por día. Los pacientes con historial de piedras en los riñones o con condiciones asociadas a la retención de mucho calcio que se ha demostrado por medio de exámenes de sangre no deben tomar vitamina D adicional.

Mujeres embarazadas y lactando: Es esencial tomar suplementos de vitamina D3 para prevenir una deficiencia que pudiera afectar el desarrollo del esqueleto en el feto, la formación del esmalte en los dientes y el crecimiento en general del feto y el infante.

Algunos individuos corren un mayor riesgo de sufrir deficiencia de la vitamina D comparados a la población en general: son ellas las personas con pigmentación oscura en la piel, los pacientes con desórdenes en los intestinos que les causa una mal absorción de grasa crónica o diarrea crónica, o aquellas personas que toman ciertas medicinas para evitar las convulsiones. Estos individuos necesitan más de 400 UI por día, y deben ser evaluados por sus proveedores médicos.

Para más información o preguntas específicas, discuta esto con su proveedor.