

¿Son suficientes los niveles de vitamina D en mujeres premenopáusicas?

AUTORAS: Javierre Miranda, A.P. *Médico de Familia. Atención Primaria Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)*. Álvarez Pasquín, M.J. *Médico de Familia. Centro de Salud Universitario Santa Hortensia, Madrid. SERMAS*.

PALABRAS CLAVE: vitamina D, osteoporosis, premenopausia, insolación, prevención.

INTRODUCCIÓN: La deficiencia de vitamina D tiene alta prevalencia, mayor al 50%, en la población mundial, (Michael F. Holick, 2007 y María Calatayud y Esteban Jódar 2009). Niveles adecuados son factor de prevención de osteoporosis y sus complicaciones. Este grupo poblacional es susceptible de modificar conductas y hábitos, mediante consejo sanitario. **OBJETIVOS:** Determinar niveles de vitamina D de mujeres premenopáusicas en Atención Primaria. Cuantificar sus aportes dietéticos y su relación con la exposición solar. **MATERIAL Y MÉTODOS:** Estudio descriptivo transversal. Participantes: 61 mujeres de 40 a 45 años, premenopáusicas cumpliendo criterios de inclusión. Determinación vitaminemia D. Cuestionarios sobre exposición solar y frecuencia de consumo de alimentos. **RESULTADOS:** El 90% de la muestra estudiada tiene niveles infraóptimos. El 43,3% tiene niveles deficientes, 40%, insuficientes y sólo un 10% óptimos. Se encontró significación estadística entre niveles séricos vitamina y tipo de ropa y actitud ante la exposición solar. **CONCLUSIONES:** El déficit de vitamina D es muy prevalente en las mujeres premenopáusicas, lo que implica un riesgo para la salud ósea. La actitud que tomemos ante la exposición solar es clave en el estatus vitamínico. Son necesarios más estudios que corroboren estos datos y valorar medidas sanitarias para prevenir osteoporosis y fracturas con el paso de los años.

BIBLIOGRAFÍA:

María Calatayud, Esteban Jódar, Raquel Sánchez, Sonsoles Guadalix, Federico Hawkins. Prevalencia de concentraciones deficientes e insuficientes de vitamina D en una población joven y sana. *Endocrinol Nutr.* 2009; 56(4): 164-9

M. Rodríguez Sangrador, B. Beltrán de Miguel, C. Cuadrado Vives, O. Moreiras Tuní. Análisis comparativo del estado nutricional de vitamina D y de los hábitos de exposición solar de las participantes españolas (adolescentes y de edad avanzada) del Estudio de los Cinco Países (Proyecto OPTIFORD). *Nutr Hosp.* 2011; 26(3): 609-613.

Documento especial de la Sociedad de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) y Sociedades afines. Gómez de Tejada Romero MJ, Sosa Henríquez M, Del Pino Montes J, Jódar Gimeno E, Quesada Gómez JM, Cancelo Hidalgo MJ, Díaz Curiel M, Mesa Ramos M, Muñoz Torres M, Carpintero Benítez P, Navarro Ceballos C, Valdés y Llorca C, Giner Ruíz V, Blázquez Cabrera JA, García Vadillo JA, Martínez Rodríguez ME, Peña Arrebola A, Palacios Gil-Antuñano S. Documento de posición sobre las necesidades y niveles óptimos de vitamina D. *Rev Osteoporos Metab Miner* 2011 3;1:53-64

Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad. Servicio Madrileño de Salud. Dirección General de Gestión Económica y de Compras de Productos Sanitarios y Farmacéuticos. "Recomendaciones para la valoración y tratamiento de la osteoporosis primaria en mujeres de la Comunidad de Madrid". Actualización 2015.

Laurie Barclay. Guideline issued on vitamin D and postmenopause. CME/CE. Revista en internet, 2012 (acceso 14 de Febrero de 2012). Disponible en www.medscape.org/viewarticle/758164.

M. Rodríguez Sangrador, B. Beltrán de Miguel, L. Quintanilla Murillas, C. Cuadrado Vives y O. Moreiras Tuny. Contribución de la dieta y la exposición solar al estatus nutricional de vitamina D en españolas de edad avanzada; Estudio de los Cinco Países (Proyecto OPTIFORD). *Nutr Hosp* 2008; 23 (6): 567-576.