



Expertos internacionales advierten del déficit de vitamina D en lactantes, niños y adolescentes

22/08/2013

El déficit de éste micronutriente en las primeras fases del desarrollo humano puede derivar en raquitismo u osteomalacia

La vitamina D es esencial para el desarrollo de los huesos, se obtiene a partir de ciertos alimentos y es imprescindible la luz solar para que se produzca la forma molecular más activa

Científicos del Comité de Nutrición (CoN) de la ESPGHAN aconsejan un suplemento oral (400 IU) de vitamina D durante el primer año de vida

La población infantil presenta, de manera generalizada, bajos niveles de vitamina D, según ha informado el Comité de Nutrición (CoN) de la ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition), integrado por 10 miembros representantes de distintos países europeos, entre ellos España, que en estos momentos está representada por la profesora del departamento de Pediatría de la [Universidad de Granada](#) Cristina Campoy Folgoso.

La vitamina D regula el metabolismo del calcio y el fósforo, contribuyendo a la mineralización ósea, por lo que resulta esencial para la correcta constitución de los huesos. Un déficit severo de este micronutriente durante las primeras etapas del desarrollo podría derivar en raquitismo u osteomalacia. La vitamina D se ingiere a través de alimentos de la dieta tales como el pescado, los huevos o los productos lácteos; posteriormente, es necesaria la exposición de la piel a los rayos ultravioleta de la luz del Sol para que se produzca la forma activa de esta hormona.

La revisión sistemática titulada "Vitamin D in Healthy European Paediatric Population", publicada en el Journal of Pediatric, Gastroenterology and Nutrition, por



los miembros del Comité de Nutrición ha dado lugar a una serie de recomendaciones orientadas a prevenir esta deficiencia. Entre ellas, se aconseja que todos los niños tomen un suplemento oral diario de vitamina D (400 IU) durante su primer año de vida. Sin embargo, se ha demostrado que muchos bebés no reciben estos suplementos. Por tanto, es importante que los pediatras y los profesionales de la salud se aseguren de que esta eficiente estrategia preventiva se lleva a cabo, y por tanto, que todos los niños Europeos reciben diariamente los suplementos apropiados de vitamina D durante el primer año de su vida.

Los niños y adolescentes que, por diversos motivos, tengan una exposición solar insuficiente (uso excesivo de cremas con alta protección solar, que estén en lugares cerrados la mayor parte del día, que lleven ropa que cubra la mayor parte de su piel o que vivan en países nórdicos durante el invierno), así como los niños de piel oscura que viven en países nórdicos, son más propensos a mostrar deficiencia de vitamina D. Otros grupos de riesgo identificados en el informe del CoN de la ESPGHAN, son los niños obesos y los recién nacidos alimentados al pecho que no reciben el suplemento oral de vitamina D recomendado.

Aunque las recomendaciones del IOM para niños y adolescentes, de edades comprendidas entre los 2 y los 18 años, son de 600 IU/día, el CoN de la ESPGHAN concluye que a pesar de existir evidencia de baja ingesta de vitamina D en los niños y adolescentes europeos, los estudios no han demostrado de forma concluyente la necesidad de suplementar de manera generalizada a este grupo de población, ni tampoco se pueden establecer aún puntos de corte en estas edades para hablar de deficiencia o requerimientos. Por ello, instan a los gobiernos y autoridades a adoptar políticas que mejoren el estado nutricional de vitamina D mediante recomendaciones dietéticas, fortificación de alimentos, o suplementación de vitamina D según las condiciones locales.

Los miembros del CoN de la ESPGHAN recuerdan la importancia de animar a niños y adolescentes a seguir un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta sana que contenga alimentos ricos en vitamina D y actividades al aire libre asociadas con una prudente exposición solar, en función del lugar donde se viva.

El profesor Christian Braegger, miembro del CoN de la ESPGHAN y coautor del presente informe, hablará sobre los requerimientos de vitamina D en los niños durante el ESPGHAN International Fori que se celebrará en Granada el 15 de septiembre, en el marco del 20th IUNS International Congress of Nutrition.

Referencia bibliográfica:

- Vitamin D in Healthy European Paediatric Population, en Journal of Paediatric, Gastroenterology and Nutrition. Junio 2013 - Volume 56 - Issue 6 - p 692-701.

Contacto:

Cristina Campoy Folgoso

Miembro del Committee on Nutrition de la ESPGHAN

Departamento de Pediatría de la **Universidad de Granada**

Tel. 958 246630

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--731a78c09965cfbff1ec6d0e3bdbbc336ugr[dot]es -
> --LOGIN--731a78c09965cfbff1ec6d0e3bdbbc336ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://www.nutrimenthe.eu>

<http://www.metabolic-programming.org>

<http://www.early-nutrition.org>

Síguenos en Facebook:**Síguenos en Twitter:**

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>

<http://secretariageneral.ugr.es/>

- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- **LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades**