

La falta de vitamina D en los niños preocupa a los expertos

Esta vitamina es fundamental para la correcta mineralización de los huesos

25.07.13 - 11:06 - SALUD REVISTA.ES/ UGR | Granada



Los niños que tienen una exposición solar insuficiente son más propensos a mostrar deficiencia 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, la población infantil presenta, de manera generalizada, bajos niveles de vitamina D.

Esta vitamina 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 sobre la influencia de la vitamina D sobre la salud infantil 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.

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 son los niños obesos y los recién nacidos alimentados al pecho que no reciben el suplemento oral de vitamina D recomendado.

¿Para qué sirve la vitamina D?

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.

TAGS RELACIONADOS

vitamina, ninos, adolescentes, huesos