

Advierten bajos niveles de vitamina D en niños

Expertos internacionales advierten del déficit de vitamina D en lactantes, niños y adolescentes. Dicha vitamina, es esencial para la correcta constitución de los huesos; por tanto su ausencia podría generar un déficit severo durante las primeras etapas del desarrollo, generando raquitismo u osteomalacia. A continuación te brindamos una serie de recomendaciones propuestas por el Comité de Nutrición.

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

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

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**.