VITAMINA D Y MENOPAUSIA

La acción fundamental de la vitamina D(VitD) es la regulación del metabolismo del calcio y el fósforo, con el fin de mantener una buena calidad ósea y prevenir la osteoporosis y la fractura ósea. Pero además también está implicada en el sistema inmunológico,

cardiovascular y el cáncer.

El 80-90% de la vitD la obtenemos por la exposición solar (se recomienda 15-20 min diarios en brazos y cara) y sólo el 10-20% procede de la dieta ,recomendación de ingesta de alimentos ricos en vitD (aceite de hígado de bacalao , salmón, sardinas, lácteos, frutos secos ,huevos…) o alimentos enriquecidos en vitD (lácteos, cereales, zumos…)

En los últimos años ha aumentado el interés por la vitD con el consiguiente aumento en las determinaciones de los niveles en sangre . Pero no está claro si realmente esas analíticas son necesarias siempre y para todas las pacientes y a partir de qué punto se consideran niveles bajos. Hay que valorar los factores de riesgo en cada caso (edad, piel oscura, obesidad, personas institucionalizadas, tabaquismo, cirugía bariátrica, cuadros de malabsorción intestinal, toma de algunas medicaciones que interfieren con la vitD, osteoporosis, pacientes con alto riesgo de caídas, patología renal y hepática…)

Hay consenso en recomendar la determinación en sangre de vitD sólo en pacientes de riesgo, pacientes con osteoporosis o riesgo de caídas , o con síntomas; pero NO de forma generalizada.

En caso de precisar suplementos, se recomiendan a dosis bajas-moderadas y acompañándolo siempre de ejercicio físico. Respecto al tipo de derivado y la pauta de tratamiento a seguir, tu médico te hará las recomendaciones según tus necesidades y condiciones particulares

Link to Original article: https://www.namunvida.es/cuidate-y-conocete/vitamina-d-y-menopausia?elem=581002