

Niveles bajos de vitamina D en menores aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares



En un estudio realizado en diez colegios españoles, solo el 17% de los menores presentó valores adecuados de vitamina D. La investigación, dirigida por la Universidad Complutense de Madrid, revela que los niños con los niveles más bajos de la vitamina tienen más alta la tensión y los triglicéridos, lo que aumenta el riesgo de que sufran enfermedades cardiovasculares en el futuro.



La exposición solar no es suficiente para mantener niveles adecuados de vitamina D. / [Image Library](#).

La deficiencia de vitamina D es uno de los problemas de salud más comunes en todo el mundo, sobre todo en los niños. Investigadores de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) han analizado la presencia de esta vitamina en 314 escolares españoles y, además de confirmar esta tendencia, lo más novedoso es que los niños con niveles más bajos de la vitamina presentaron la tensión arterial y los triglicéridos séricos más elevados.

“Estos menores podrían tener mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o síndrome metabólico en el futuro”, alerta Ana María López-Sobaler, investigadora de la [facultad de Farmacia](#) de la UCM y autora principal de la investigación.

El 35% de los escolares presentó valores inferiores a 20 nanogramos por mililitro de vitamina D en suero, lo que indica una deficiencia entre moderada y severa, y casi la



TRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

mitad, el 47,1%, registró carencias, aunque menos agudas. “Solo el 17% tiene niveles que podemos considerar adecuados, superiores a 30 nanogramos por mililitro”, destaca la autora.

Las fuentes del compuesto son los alimentos y la propia síntesis que hace el organismo por acción de la luz solar, pero la exposición al sol no es suficiente para mantener niveles adecuados de la vitamina.

“Aunque todos pensamos que España es un país soleado, la latitud no es la óptima y en los meses de invierno la inclinación de la Tierra no es la más favorable para la síntesis de esta vitamina”, explica la investigadora. Incluso en los meses de verano, los valores siguen siendo insuficientes.

Mejoras en la dieta

El estudio, publicado en *Nutrición Hospitalaria*, se ha realizado en diez colegios públicos de A Coruña, Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia. Las ciudades se eligieron por sus diferentes latitudes y niveles de exposición solar. Los expertos extrajeron muestras de sangre de los escolares, de entre 8 y 13 años, para determinar los niveles de vitamina D en suero, glucosa sérica y triglicéridos, entre otros parámetros. También se midió su talla, peso e Índice de Masa Corporal.

“Los niveles de vitamina D sérica observados en este colectivo son similares a los encontrados en otros escolares españoles y de otros países. Confirman que la deficiencia en vitamina D es un problema prevalente en niños y adolescentes”, subrayan los autores.

Este compuesto se encuentra sobre todo en los pescados azules, en la yema del huevo y en los lácteos. Los expertos achacan gran parte de las carencias presentadas por los menores a una dieta incorrecta de estos alimentos.

“Mi recomendación es analizar por qué se registra ese déficit y ver si es suficiente con una mejora en los hábitos de alimentación, con consumo de pescado azul dos o tres veces a la semana y más lácteos”, apunta la científica.

Si a pesar de cambiar la alimentación sigue habiendo un desequilibrio, podría considerarse que el niño tomara un suplemento vitamínico, siempre pautado por un profesional sanitario, recomienda la experta. En la investigación también han participado la Universidad Alfonso X El Sabio y la Universidad Nacional de Tucumán (México).



Referencia bibliográfica: Alexia De Piero Belmonte, Elena Rodríguez-Rodríguez, Liliana Guadalupe González-Rodríguez, Rosa María Ortega Anta y Ana María López-Sobaler. “Vitamina D sérica y factores de riesgo metabólico en un grupo de escolares españoles”, *Nutrición Hospitalaria* 31, 2015. [DOI: 10.3305/nh.2015.31.3.8447](https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8447).