

LA FALTA DE VITAMINA 'D' POSA EN RISC AL COR

8 febrer, 2022

WedMed

Una investigació suggereix que la deficiència de vitamina D podria ser un factor de risc de malaltia cardíaca no reconegut.

Rebre molt poca vitamina D podria ser un factor de risc poc

apreciat de malaltia cardíaca que en realitat és fàcil d'evitar.

Els investigadors asseguren que cada vegada hi ha més evidència que recomana que la deficiència de vitamina D incrementa el risc de malaltia cardíaca i es relaciona amb altres factors coneguts, com hipertensió arterial, obesitat i diabetis.

Per exemple, diversos estudis de gran mida han mostrat que la gent que en té baixos nivells de vitamina D està disposada a patir un atac cardíac, accident cerebrovascular o altre esdeveniment cardíac en comparació amb quins tenien nivells més alts de vitamina D.

“La deficiència de vitamina D és un factor de risc cardiovascular emergent poc conegut que s’ha d’avaluar i tractar, assenyala James F. O’Keefe MD, director de cardiologia preventiva de l’institut cardíac Mid America de Kansas City, Missouri. “És fàcil avaluar la vitamina D i la complementació és senzilla, assegura i costa poc”.

La majoria dels requisits de vitamina D de l’organisme són coberts per la pell en resposta a l’exposició de la llum solar. Entre altres fonts menys potents de vitamina D es troben aliments com el salmó, les sardines, l’oli de fetge de bacallà i els aliments fortificats amb vitamina D, com la llet i alguns cereals. També és possible obtenir vitamina D de complements.

La deficiència de vitamina D està augmentant

La deficiència de vitamina D es relaciona tradicionalment amb la debilitat òssia i muscular, encara que anys recents diversos estudis han demostrat que els nivells reduïts de la vitamina podrien predisposar a l’organisme a la hipertensió arterial, la insuficiència cardíaca congestiva i la inflamació crònica dels vessaments sanguinis (relacionada amb l’enduriment de les artèries. També altera els nivells hormonals per augmentar la resistència a la insulina, que augmenta el risc de diabetis.

En un article de ressenya publicat en Journal of the American College of Cardiology, els

investigadors van examinar estudis recents sobre la relació entre la deficiència de vitamina D i la malaltia cardíaca per generar consells pràctics per la detecció i tractament.

Van concloure que la deficiència de vitamina D és molt més comú del que es pensava anteriorment i afecta fins a la meitat dels adults i als nens aparentment sans dels EUA.

Els investigadors asseguren que els majors índex de deficiència de vitamina D podrien deure's en part a què la gent passa més temps sota els sostres i als esforços per minimitzar l'exposició a la llum solar mitjançant l'ús de bloquejadors solars. El bloquejador solar amb un factor de protecció solar amb un factor de protecció solar (FPS) de 15 bloqueja al voltant del 99 % de la síntesi vitamina D de la pell.

“Estem passant molt menys temps a l'aire lliure que abans. A més, els adults majors, les persones obeses o que tenen excés de pes no són tan eficients per produir vitamina D en resposta a la llum solar”, assenyala O'Keefe. “Un poc de sol és bo, però l'ús de filtres solars per protegir-se del càncer de pell és important si planeja estar a l'aire lliure durant més de quinze a trenta minuts d'exposició intensa a llum solar”.

Proves per detectar deficiència de vitamina D

Els nivells de vitamina D es poden mesurar amb una prova de sang que busca una forma específica de la vitamina D anomenada 25-hidroxivitamina D. La deficiència de vitamina D es defineix com un nivell de 25 (OH) D en la sang inferior al 20 ng/dL. Es considera que els nivells normals estan per damunt dels 30 ng/dL.

Els investigadors recomanen proves de detecció de 25 (OH)D per quins tinguin factors de risc coneguts de deficiència de vitamina D, com:

- L'edat avançada.
- Pell de pigmentació fosca.
- Exposició reduïda a la llum solar per variació en les estacions o viure allunyat de l'equador.
- Fumar
- Obesitat.

- Malaltia hepàtica o renal.

La dosi diària recomanada (DDR) actual segon el govern nord-america per la vitamina D és de 200 unitats internacionals (UI) diàries per persones menors de cinquanta anys. Pels que tenen entre cinquanta i setanta , es recomanen 400UI diàries per persones majors de setanta la DDR és de 600 UI. La majoria dels experts considera que aquestes dosis són massa baixes i que una quantitat entre 1,000 i 2,000 de UI de vitamina D cada dia és necessària per mantenir nivells adequats de vitamina D. El límit superior segur és de 10,000 UI diàries.