

- Elina Hypponen
- Instituto Salud Infantil
- University College
- Reino Unido

La obesidad conduce a la deficiencia de vitamina D

MADRID, 6 Feb. (EUROPA PRESS)

La obesidad puede conducir a una falta de vitamina D circulante en el cuerpo, según un estudio dirigido por el Instituto de Salud Infantil del 'University College of London' (Reino Unido). Los esfuerzos para hacer frente a la obesidad por lo tanto debería también ayudar a reducir los niveles de deficiencia de vitamina D en la población, aconseja la investigadora principal, la doctora Elina Hypponen.

Mientras que investigaciones anteriores han relacionado la deficiencia de vitamina D con la obesidad, este documento, publicado en la revista 'Plos Medicine', buscó establecer la dirección de la causalidad, es decir, si la falta de vitamina D provoca un aumento de peso o si es la obesidad la que lleva a la deficiencia.

Este estudio, en el que participaron hasta 42.000 personas, confirmó la asociación entre la vitamina D y el índice de masa corporal (IMC), también con el uso de datos de otro consorcio genético con más de 123.000 participantes. Los investigadores encontraron que un 10 por ciento del aumento en el IMC se relacionó con una caída del 4 por ciento en concentraciones de vitamina D en el cuerpo.

En general, los resultados sugieren que un IMC mayor conduce a niveles más bajos de vitamina D disponibles en el cuerpo, mientras que el efecto de la falta de vitamina D en el IMC parece ser muy pequeño. La asociación entre la obesidad y el estado de la vitamina D que se encontró fue consistente entre los géneros, siendo evidente tanto en hombres como en mujeres, y en los grupos de edad más jóvenes y mayores.

La vitamina D, que es esencial para la salud de los huesos, así

como otras funciones, se genera en la piel después de la exposición a la luz solar, pero también se puede adquirir a través de la dieta y los suplementos. Mientras que los experimentos en ratas han sugerido que altas dosis de vitamina D2 pueden aumentar la cantidad de energía que queman, ensayos que evaluaron el efecto de los suplementos de vitamina D en la pérdida de peso en personas obesas o con sobrepeso no mostraron resultados consistentes.

También se ha planteado que la obesidad podría resultar de una respuesta adaptativa excesiva al invierno y que la disminución en la síntesis de vitamina D de la piel por una menor exposición a la luz solar contribuye a la tendencia a ganar peso durante estaciones más frías. Sin embargo, la vitamina D se almacena en el tejido graso y, por tanto, la explicación más probable para la asociación encontrada en este estudio es que la mayor capacidad de almacenamiento de la vitamina D en personas con obesidad conduce a menores concentraciones circulantes de vitamina D, según los autores.

En general, los resultados señalan que aunque aumentos de vitamina D no son susceptibles de contribuir a la regulación del peso, un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D podría contribuir a los efectos adversos para la salud asociados con la obesidad.

La doctora Elina Hypponen concluye: "La deficiencia de vitamina D es un problema de salud activo en todo el mundo. Si bien muchos mensajes de salud se han centrado en la falta de exposición al sol o el uso excesivo de cremas solares, no debemos olvidar que la deficiencia de vitamina D también es causada por la obesidad".