



ACTAS Derma-Sifiliográficas

Full English text available at
www.actasdermo.org



EDITORIAL

Lo que “D” verdad importa

The Importance of Vitamin D



La vitamina D es sin duda la vitamina que más ha dado que hablar en los últimos años. Su relación con el raquitismo hizo que el siglo pasado millones de niños tomaran su cucharada de aceite de hígado de bacalao semanal para prevenir esta enfermedad. El hecho de que vivimos en un país soleado y la mejora en la alimentación de la población (y quizás el sabor desagradable del aceite de hígado de bacalao) hicieron que se abandonara la toma de estos suplementos y que la vitamina D volviera a ser una vitamina digamos “del montón”.

Desde hace unos años, el déficit de vitamina D vuelve a estar en el *top ten* de los problemas de salud. Según diversas publicaciones, no sólo tiene un papel esencial en el sistema osteomuscular, sino que niveles bajos se han relacionado con diferentes tipos de cánceres, especialmente el de colon, las infecciones de vías respiratorias altas, el autismo, la caries, los trastornos cognoscitivos e incluso la disfunción eréctil. Es cierto que esta auténtica hormona tiene funciones importantes a nivel celular ya que regula su proliferación, favorece su diferenciación y modula la apoptosis. Por otro lado, estimula la síntesis de algunos péptidos antimicrobianos, como la catelicidina y reduce la producción de citoquinas inflamatorias. Sin embargo, parece algo excesivo atribuir exclusivamente a su carencia tal pléyade de enfermedades con mecanismos fisiopatogénicos tan diversos. Muchas de estas asociaciones han sido establecidas a través de estudios epidemiológicos en los que controlar todos los posibles factores de confusión o interacción es muy difícil. Además, muchos de estos estudios no sirven para establecer causalidad, y la asociación nos dice que la “gallina y el huevo están relacionados” pero no cuál de ellos fue el primero.

Todo esto ha creado una inquietud médica, que últimamente también existe en la población, por conocer si nuestros niveles de vitamina D son normales. Desde luego si estos son deficientes (<20 ngr/ml) está claro que se necesita una suplementación; sin embargo, la mayoría

de las determinaciones están en el denominado rango de insuficiencia (entre 20 y 30 ngr/ml) en cuya transcendencia clínica no todas las Sociedades científicas están de acuerdo.

Son muchas las causas por las que los niveles de vitamina D pueden ser bajos, y probablemente nuestro estilo de vida sea el primero. Nuestra dieta no es muy rica en alimentos que contengan vitamina D, y además en España no se dispone de muchos alimentos suplementados. En lo referente a la exposición solar, se ha visto que en países centroafricanos, donde la población autóctona que vive en el campo y lleva escasa vestimenta tiene unos niveles medios de vitamina D de 45 ng/ml; ellos tienen piel oscura y nosotros clara, para facilitar la síntesis de vitamina D en latitudes más alejadas del ecuador, pero nuestro tiempo de exposición al sol es infinitamente inferior. Hay otros factores como la edad, a partir de los 60 años la síntesis de vitamina D en la piel disminuye, por ejemplo, una mujer mayor de esta edad con osteoporosis probablemente no pueda obtener unos niveles adecuados de vitamina D por mucho que exponga su piel al sol. Sin embargo, el énfasis se ha puesto en la realización de fotoprotección para la prevención del cáncer de piel como una de las principales causas de los niveles bajos de vitamina D en la población. Es curioso que mientras que los dermatólogos enseñamos que cuando la propia sombra sea más larga que uno mismo hay que protegerse del sol, para conseguir vitamina D se aconseja lo contrario: exponerse a la luz del sol precisamente en ese momento. El cáncer de piel puede no ser muy relevante en términos de mortalidad comparado con otros tumores, pero sí lo es en su frecuencia, morbilidad y gasto sanitario. Además, se sabe que la fotoprotección es efectiva en su prevención, por lo que no hay duda sobre la necesidad de su realización.

La salud es el resultado de un equilibrio y disfrutar de estar al aire libre es algo vital. Debemos analizar cuanto tiempo estamos expuestos y si es suficiente para conseguir todos esos beneficios del sol bien conocidos, la síntesis de endorfinas, el paso de óxido nítrico de la piel al sistema

<https://doi.org/10.1016/j.ad.2019.04.001>

0001-7310/© 2019 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de AEDV.

circulatorio, la regulación de diferentes ejes endocrino-neurológicos y, como no, la suficiente cantidad de vitamina D. Evitar el sol o usar ropas fotoprotectoras se asocia a niveles bajos de vitamina D; sin embargo, son muchos los trabajos que apoyan que el uso de fotoprotectores en condiciones de vida real no impide por completo la síntesis de la misma. Por otro lado, hay que valorar que mientras el daño sobre el ADN y el eritema solar son proporcionales a la cantidad de radiación UVB que recibimos, la síntesis de vitamina D se alcanza con una exposición breve a dicha radiación, que aunque se prolongue no aumentará.

El artículo de Navarro-Triviño FJ et al. que aparece en este número de la revista, realiza una clara y exhaustiva

revisión de la vitamina D, su relación con la piel y las implicaciones en diferentes enfermedades dermatológicas. Sin duda su lectura será muy útil para poder hacer recomendaciones a la población general, conocer qué enfermedades dermatológicas tienen un mayor riesgo de presentar déficit de esta vitamina y cómo manejarlo. La piel y la vitamina D son inseparables y por eso el dermatólogo ha de conocer bien lo que "D" verdad importa.

Y. Gilaberte

Servicio de Dermatología. Hospital Universitario Miguel Servet. IIS Aragón, Zaragoza

Correo electrónico: ygilaberte@salud.aragon.es