

COLUMNA OPINION

Refuerzo de vitamina D en invierno: ¿una moda o una necesidad?

Con la llegada del invierno, bajan las temperaturas y también la exposición a la luz solar. En este contexto, se ha vuelto cada vez más habitual el uso de suplementos de vitamina D. Pero ¿es realmente necesario su consumo o estamos ante una tendencia del mercado?

La vitamina D es liposoluble y se presenta en dos formas: D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalfiferol), siendo el colesterol su precursor. Esta última puede sintetizarse en la piel a partir de la exposición a la radiación ultravioleta del sol. Sus funciones principales incluyen la regulación del metabolismo del calcio y el fósforo —clave para una adecuada mineralización ósea— y la mejora en la absorción intestinal del calcio, lo que la convierte en un nutriente esencial para la formación de huesos y dientes saludables. Además, cumple un rol importante en la regulación de la presión arterial y en otros procesos fisiológicos.

La deficiencia de vitamina D ha cobrado cada vez más relevancia como un problema de salud pública en aumento. Su insuficiencia puede provocar desmineralización ósea, osteopenia (dificultad para formar hueso nuevo), osteomalacia (reblandecimiento óseo), raquitismo y debilidad muscular. También se ha asociado con enfermedades crónicas como la artritis reumatoide, patologías cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer.

Durante los meses de invierno, la síntesis cutánea de vitamina D disminuye considerablemente, con énfasis en personas con baja exposición solar, como los adultos mayores o quienes viven en latitudes extremas. Esta situación ha impulsado la discusión sobre la conveniencia de suplementar esta vitamina durante los períodos de menor radiación solar.

Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han reconocido esta deficiencia como un problema emergente de salud, sobre todo en regiones con exposición solar limitada. En Chile, la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 reveló que más del 60% de la población presenta niveles insuficientes de vitamina D; lo que derivó en una modificación del Reglamento Sanitario de los Alimentos para incorporar la fortificación obligatoria de productos como leches líquidas, en polvo y harinas, medida que fue aplazada para junio de 2026.

Entre las principales fuentes naturales de vitamina D se incluyen pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas enlatadas; el atún, el aceite de hígado de bacalao, los hongos shiitake, la yema de huevo y el hígado de res. Asimismo, la exposición solar —al menos entre 10 a 15 minutos diarios, dependiendo del tipo de piel y la latitud— es fundamental para su síntesis endógena.

La suplementación de la vitamina D durante el invierno puede ser una estrategia útil, especialmente para personas con riesgo de deficiencia. No obstante, es fundamental que su uso y administración será asesorado por un profesional de la salud, ya que tanto el déficit como exceso puede tener consecuencias para salud.



María Estuardo Guerra,
Académica investigadora

Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida USS