



**Dr. Héctor
Gajardo Lamas**

Endocrinólogo Clínica
Santa María

Vitamina D para la población chilena

La reciente medida adoptada por la autoridad sanitaria de nuestro país de fortificar las leches y harinas con vitamina D a partir del año 2024, sin duda, va a ser de gran beneficio tanto para la nutrición como para la medicina preventiva chilena.

El gestor de tan buena iniciativa es el Dr. Arturo Borzutzky, inmunólogo pediatra. Es un hito que celebramos en la comunidad médica, ya que el déficit de esta vitamina puede producir problemas óseos, inmunológicos y neurológicos, entre otros.

En Chile, la Encuesta Nacional de Salud (ENS) del año 2016-2017 demostró que existen bajos niveles de esta vitamina en mujeres, niños y personas mayores, debido a insuficiente exposición solar y baja ingesta. Es por esto, que incluirla en la dieta común de los chilenos, a través de alimentos de alto consumo como la harina y la leche será toda una revolución. Es muy probable que esta medida tenga efectos importantes a nivel transversal en la población chilena: en niños va

a bajar la tasa de raquitismo, el que está vinculado a la deficiencia de esta vitamina en el cuerpo, y es probable que provoque un aumento de la estatura final de los jóvenes. Seguramente, también va a aumentar la inmunidad de toda la población, a todas las edades, porque tiene un efecto positivo sobre nuestras defensas. Y con toda seguridad, en personas mayores, va a disminuir la osteoporosis, bajará la tasa de caídas al suelo de esta población y con esto disminuirán las fracturas de cadera, cuya incidencia en nuestro país es bastante alta.

En resumen, la fortificación de algunos alimentos con vitamina D va a tener una repercusión importante para toda la población en distintos aspectos. Tenemos ya las experiencias previas de la fortificación de la sal con yodo y la fortificación de la harina de trigo con ácido fólico, logrando en el primer caso una reducción casi total de trastornos de la glándula tiroides, y en el segundo, una disminución de más de un 50% de los defectos de cierre del tubo neuronal en los recién nacidos.