



FOTO: CC

LA ALIMENTACIÓN es la fuente ideal de nutrición y salud que se debe saber aprovechar en beneficio de la calidad de vida.

UI de vitamina D", precisa.

#### Carencias que más preocupan

El doctor Andrés Marinovic advierte que son múltiples los efectos adversos y síntomas del déficit vitamínico, los que dependen tanto de la vitamina que falta como de la severidad de la deficiencia, pudiendo ir desde inespecíficos malestares hasta condiciones patológicas.

Entre la sintomatología más frecuente que puede indicar de carencias nutricionales menciona "fatiga y debilidad; debilidad de cabello y uñas; problemas en la piel y la boca; problemas musculares y óseos; y alteraciones neurológicas y cognitivas".

En este sentido, el nutricionista y académico Mauricio Sotomayor expone que la vitamina D es una de las carencias más perjudiciales y comunes en la población, sobre todo porque su principal fuente es la radiación solar de la que hay que protegerse por los graves riesgos que la exposición implica como cáncer de piel. "La falta de vitamina D se asocia con debilidad muscular, dolor óseo y mayor riesgo de fracturas", apunta. En peores casos puede llevar a raquitismo en niños (por eso se suplementa críticamente en la primera infancia) y osteoporosis en adultos.

En la misma línea, de incidencia y perjuicio, agrega que "la deficiencia de B12 y ácido fólico (B9) puede causar anemia, fatiga, alteraciones neurológicas y trastornos cognitivos", mientras "la carencia de vitamina A, especialmente en niños, provoca problemas de visión y mayor susceptibilidad a infecciones".

Como sucede con toda condición patológica, afirma que la detección temprana juega un rol crucial para reducir riesgos y controlar más rápido o fácil: mientras antes se detecte e intervenga se limita el progreso de los efectos orgánicos y las repercusiones sobre la salud.

Para ello es importante tanto atender la diversa sintomatología para consultar y acceder de forma oportuna los exámenes para medir los niveles de vitaminas y los abordajes necesarios.

Aunque lo mejor e ideal siempre es prevenir, las deficiencias y sus complicaciones, lo que para el especialista destaca por sobre todo la importancia de mantener una dieta equilibrada, aprovechando el papel de la alimentación como determinante de la salud y calidad de vida.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl

La evidencia científica y clínica es contundente: las carencias vitamínicas pueden traer diversas repercusiones a nivel orgánico que se manifiestan con síntomas y malestares e incluso se podrían gatillar enfermedades según la vitamina deficiente; e igualmente son negativos los excesos con distintos efectos colaterales asociados.

Y mientras las restricciones alimentarias y/o dietas sin diversidad y con desequilibrios aumentan el riesgo de deficiencias, la suplementación innecesaria lejos de traer beneficios puede llevar a exceder la precisa y adecuada cantidad que el cuerpo requiere para su funcionamiento.

Como ejemplos, el nutricionista Mauricio Sotomayor cita estudios que han demostrado que un exceso de vitamina A puede causar toxicidad hepática y problemas óseos, mientras altas dosis de vitamina D pueden provocar hipercalcemia con síntomas como náuseas, debilidad y hasta daño renal.

"En niños, el uso indiscriminado de suplementos sin indicación médica puede alterar el equilibrio nutricional y generar toxicidad por su menor peso corporal y requerimientos específicos", advierte.

Por lo tanto "no es aconsejable suplementar por cuenta propia: siempre se debe buscar la asesoría de un médico o profesional de la salud", enfatiza el médico pediatra y neonatólogo Andrés Marinovic.

La consulta y evaluación especializada es la única forma de cono-

cer el estado de salud e identificar la necesidad de suplementación, como también la vitamina y cantidad acorde a cada persona con su particular situación, siempre acompañándose de una alimentación saludable, lo más diversa posible y balanceada en la inclusión de alimentos y nutrientes

#### ¿Cuándo se requiere?

Claro está en que hay casos en que la suplementación vitamínica es necesaria y beneficiosa.

Particularmente, Sotomayor menciona su necesidad ante deficiencias diagnosticadas (mediante exámenes específicos de laboratorio como análisis de sangre) y en condiciones en que las demandas energéticas y nutricionales o estato fisiológico cambian como embarazo y lactancia (madres y bebés), personas mayores, restricciones alimentarias como las dietas vegetarianas, y enfermedades que afectan la absorción de nutrientes como las del sistema digestivo.

De hecho, grupos especiales hay en infantes muy pequeños, afirma el doctor Marinovic. "Lactantes menores de un año siempre deben ser suplementados con al menos 400 unidades internacionales de vitamina D diarias". En mayores de un año la suplementación se debe considerar según el déficit que puedan presentar y siempre evaluando la alimentación. "En la mayoría de los casos será necesario suplementar con al menos 600

## Ni carencias ni excesos: toda vitamina es necesaria en la justa medida

#### FRASE

**"No es aconsejable suplementar por cuenta propia: siempre se debe buscar la asesoría de un médico o profesional de la salud".**

Doctor Andrés Marinovic, pediatra y neonatólogo Hospital Las Higueras y Clínica Biobío

**"En niños, el uso indiscriminado de suplementos puede alterar el equilibrio nutricional y generar toxicidad por su menor peso y requerimientos específicos".**

Mauricio Sotomayor, nutricionista y académico Ucs