

Posición de la NAMS: asegurar adecuada ingesta de calcio y vitamina D en las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas

The role of calcium in peri- and postmenopausal women: 2006 position statement of The North American Menopause Society. Menopause 2006; 13: 862-877. THE NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY.

Nivel de Evidencia: III

Para actualizar el consenso de opinión publicada por la North American Menopause Society (NAMS) del 2001 sobre el papel del calcio en las mujeres perimenopáusicas, la NAMS ha publicado ahora una revisión en el 2007. La NAMS siguió los principios generales establecidos para las guías, basada en la evidencia para crear este documento. Un panel de clínicos e investigadores compuesto de expertos en el campo del calcio y la salud de la mujer se encargó de revisar el previo consenso de opinión y los datos publicados desde entonces, reunió los soportes de la posición e hizo recomendaciones.

La declaración de la Posición dice que una ingesta adecuada de calcio (en presencia de adecuado nivel de vitamina D) ha demostrado reducir la pérdida ósea en las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas y reduce las fracturas en mujeres posmenopáusicas mayores de 60 años con baja ingesta de calcio. El calcio adecuado es un componente clave de cualquier régimen terapéutico protector de hueso.

El artículo va a establecer también que el calcio ha sido asociado con efectos benéficos en desórdenes no esqueléticos, principalmente hipertensión, cáncer colorectal, obesidad y nefrolitiasis, aunque la extensión de esos efectos no ha sido totalmente dilucidadas. Los requerimientos de calcio aumentan en la menopausia. La meta de la ingesta de calcio para la mayoría de las mujeres posmenopáusicas es de 1200 mg/día.

Un adecuado estado de la vitamina D, definida como 30 mg/mL o más de 25 hidroxivitamina D sérica (usualmente alcanzada con una dosis de al menos 400 a 600 UI) se requiere para alcanzar los beneficios nutricionales del calcio.

La mejor fuente de calcio está en los alimentos, la mejor de todas es los derivados de la leche. Los suplementos de calcio de alta calidad divididos en dosis, son alternativas en mujeres incapaces de consumir suficiente calcio en la dieta. No hay casos reportados de intoxicación con calcio de fuentes alimentarias, y los casos asociados con suplementos son raros (una ingesta de altas dosis a niveles de 2.150 mg/día ha resultado en un aumento de 17% en cálculos renales fue mostrado en un reciente estudio, pero no en otros).

Debido a que no existen test seguros para determinar la deficiencia de calcio, los clínicos se deben enfocar en alentar a las mujeres a consumir calcio suficiente para llenar los re-

querimientos recomendados.

En conclusión, la NAMS dice que el papel definitivo del calcio en la perimenopausia y posmenopausia es la salud ósea, pero como la mayoría de los nutrientes, el calcio tiene efectos benéficos en muchos sistemas del cuerpo. Basados en la evidencia disponible, hay un fuerte apoyo de la importancia de asegurar una adecuada ingesta de calcio en todas las mujeres, particularmente en aquellas en la perimenopausia y posmenopausia.

El desarrollo de la posición de la NAMS fue apoyado por una donación irrestricta de GlaxoSmithKline Consumer Healthcare.

Comentario. La NAMS recientemente publicó una actualización de la posición sobre la adecuada ingesta de calcio y vitamina D en las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas. La importancia de estos nutrientes ha continuado yendo más allá de los efectos sobre el esqueleto. El calcio ha mostrado tener efectos en la disminución de riesgo de ciertos cánceres, y puede tener efectos benéficos sobre la presión sanguínea y la obesidad.

La vitamina D es esencial para la adecuada ingesta de calcio con absorción solo del 10% al 15% de este elemento en casos de deficiencia de dicha vitamina.

Datos recientes sobre la fisiología de la vitamina D relativa a la absorción del calcio también han sido revisados.

La declaración de la posición revisó la evidencia de la importancia de esos nutrientes y dio guías para la ingesta óptima, una revisión de suplementos disponibles y la evidencia actual de su uso.

Hay importantes temas de salud para las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas. La posición de la NAMS provee una excelente guía para los clínicos.

Michelle P. Warren, MD Professor of Medicine and Ob/Gyn Medical Director, Center for Menopause, Hormone Disorders, and Women's Health Wyeth-Ayerst Professor of Women's Health Columbia University New York, NY Chair, 2006-2007 NAMS Professional Education Committee.