

Demasiada vitamina D puede resultar poco saludable

J Clin Endocrinol Metab. 2015 Feb 24;jc20144551. [Epub ahead of print]

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo occidental, pero la asociación entre los niveles de 25-hidroxivitamina D y el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular sigue siendo poco clara.

La cantidad de vitamina D en la sangre de una persona repercute en el riesgo de muerte cardiovascular. Sin embargo, la carencia de vitamina D es igual de perjudicial que su exceso. Estos son los hallazgos de un estudio danés publicado en la revista *Journal of Endocrinology and Metabolism*.

El objetivo de los investigadores fue determinar la asociación entre enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y mortalidad del infarto agudo de miocardio y los niveles séricos de 25 (OH) D en un estudio de cohorte observacional, el Estudio CopD.

En el estudio, los investigadores de la Universidad de Copenhague estudiaron el nivel de vitamina D en 247.574 daneses, y analizaron

sus niveles de vitamina D y la tasa de mortalidad durante un periodo de siete años después de obtener la muestra de sangre inicial. Durante dicho periodo murieron 16.645 pacientes.

El estudio confirmó la existencia de una relación entre las tasas de mortalidad y unos niveles demasiado bajos de vitamina D, pero la novedad fue que el nivel de vitamina D también podía ser demasiado alto. «Si el nivel de vitamina D está por debajo de 50 o por encima de 100 nanomoles por litro, existe una mayor conexión con las muertes», explicó el autor del estudio, Peter Schwarz.

Y añadió: «Los niveles deben situarse en algún punto entre 50 y 100 nanomoles por litro, siendo 70 el nivel más deseable según nuestro estudio». A fin de evitar niveles demasiado altos o demasiado bajos, el autor recomendó tomar un aporte complementario de vitamina D solamente de manera coordinada por el médico.