La alta ingesta de vitamina A puede aumentar el riesgo de fracturas de cadera en mujeres postmenopáusicas

Vitamin A intake and hip fractures among postmenopausal women. JAMA 2002(Jan 2);287:47-54.

FESKANICH D, SINGH V, WILLETT WC, COLDITZ GA

La ingesta por tiempo prolongado de altas dosis de vitamina A, especialmente el componente retinol de la vitamina, puede promover el desarrollo de fracturas osteoporóticas de cadera, en mujeres postmenopáusicas, de acuerdo a los datos del estudio de la Enfermeras de Boston. Datos de 72.337 mujeres postmenopáusicas, natural o inducida (rango de edad 34-77 años), fueron analizados en este estudio. Las mujeres postmenopáusicas que tenían la más alta ingesta de vitamina A > 3000 mcg/día de equivalente de retinol) tenían significantemente más altas tasa de fracturas de cadera (RR 1.48 IC 95% 1.05-2.07) que las mujeres con las más bajas ingestas (< 1.250 mg/día de equivalentes de retinol); la dosis recomendada de vitamina A diaria es 700 mg/día, con un límite superior tolerable de 3.000 mg/día. Este aumento del incremento de riesgo se asoció primariamente a la ingesta de retinol (RR 1.89 IC 95% 1.33-2.68 para >2000mg/día vs. <500 mg/día). Las mujeres que tomaban suplementos de vitamina A tenían un 40% de incremento del riesgo de fracturas de cadera comparadas con las que no tomaban suplemento; sin embargo, la diferencia no alcanza significado estadístico. El uso de TRE reduce el riesgo un poco, aunque la diferencia no fue significativa.

Evidencia: Nivel II-2

Comentario. En el estudio de Salud de la Enfermeras de Boston, se han observado aspecto de la salud en un gran número de mujeres de edad mediana por los últimos 18 años. En este estudio los investigadores informan la asociación de alta ingesta de retinol (la mayoría de suplementos de vitamina A) y riesgos de fractura de cadera. Tal asociación no se ha observado con la ingesta de beta carotenos. El autor hipotetiza que grandes cantidades de vitamina A podrían tener efectos adversos directos sobre la salud del hueso o podrían interferir con el efecto metabólico de la vitamina D. Varias limitaciones de este estudio se deben tener en mente. Este es un estudio observacional, no un ensayo randomizado. El promedio de edad de esas mujeres durante el seguimiento fue alrededor de los 60 años. El promedio de edad para las fracturas de cadera es 81-82 años. ¿Podríamos generalizar esos resultados a mujeres más ancianas? Probablemente no. Sin embargo, el mensaje para llevar a casa es que la vitamina A, como otras vitaminas puede ser dañina, si se toma en exceso.

Bruce Ettinger, MD
Department of Research
Kaiser Permanent Medical Care Program
Oakland, CA