Ingesta adecuada de vitamina D pero no de calcio, puede reducir el riesgo de fracturas de cadera

Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. Am J Clin Nutr 2003;77:504-511.

FESKANICH D, WILLETT WC, COLDITZ GA

La ingesta adecuada de vitamina D está asociada con una reducción del riesgo de fracturas de cadera en mujeres postmenopáusicas; sin embargo, ni la leche ni la dieta rica en calcio reduce el riesgo, de acuerdo a este análisis prospectivo de 18 años, de 72.337 mujeres postmenopáusicas. La ingesta dietética y los suplementos nutricionales se usaron desde 1980 y durante el seguimiento. Las mujeres con consumo diario de vitamina D al menos a dosis de 12.5 mcg/día en los alimentos y suplementos, tuvieron una significante reducción del riesgo de fractura de cadera de 37% (IC 95%, 0.42-0.94) cuando se comparó con ingestas por debajo de 3.5 mcg/día. La ingesta de 1.200 mg/día de calcio comparado con menos de 600 mg/día no se asociaron con una reducción del riesgo relativo de fractura de cadera (RR 0.96; IC 95%, 0.68-1.34). El consumo de leche tampoco se asoció a un menor riesgo de fracturas de cadera (p=0.21).

Evidencia nivel II-2

Comentario. Se está generalmente de acuerdo que los estudios controlados y aleatorizados, cuando son positivos, constituyen una fuerte evidencia de conexiones causales y que los estudios observacionales, cuando son negativos, no pueden refutar la evidencia de aquellos.

Chapuy et al (NEJM 1992), mostró que la combinación de calcio y vitamina D reducía significantemente las fracturas de cadera y de otras extremidades en las mujeres postmenopáusicas, y ambos, Heiinheimo (Calc Tissue Int 1992) y Triveldi (BMJ 2003), mostraron eficacia antifractura con la tiamina D sola.

Uno se asombra, por lo tanto, porque los investigadores continúan realizando estudios observacionales de la relación del calcio y la vitamina D con el estado del hueso, y porque las revistas continúan publicándolos. Este artículo de la Escuela de Salud Pública de Harvard, confirma la importancia general de la vitamina D en la protección de fracturas, pero falla en encontrar el efecto del calcio. ¿Qué significa esto para el calcio? Nada. El a menudo, poco significante caracter de los datos de estudios observacionales está remarcado por el hecho que fue en la misma cohorte de mujeres en las que los investigadores de Harvard encontraron que la terapia hormonal postmenopáusica tenía un efecto protector contra la enfermedad arterial coronaria, un hallazgo que ha sido claramente refutado por el estudio randomizado y controlado WHI. El consenso de opinión de AMS sobre calcio y vitamina D (NAMS Menopause 2001) sigue siendo la mejor recomendación que la evidencia corriente permite.

Robert P. Heaney, MD
John A. Creighton University Professor
Creighton University
Omaha, NE