

Consumo de huevos y Vitamina D



Consumir huevos todos los días y monitorear niveles de vitamina D para un mejor control en tus pacientes.

La ingesta deficiente de Vitamina D ha sido reportada a nivel mundial con un alto riesgo de llegar a convertirse en un problema de salud pública. Según el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), en Costa Rica el 100% de la población se encuentra en riesgo de una ingesta inadecuada de vitamina D, siendo las mujeres y las personas mayores de 50 años los grupos más afectados, indistintamente del estrato económico (Gómez, et al. 2019).

La hipovitaminosis D, por su parte, se considera un problema de salud mundial para las personas con baja exposición al sol, las mujeres embarazadas, las personas con mayor pigmentación de la piel, los individuos obesos y, especialmente, los niños y las niñas (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

En un estudio realizado con niños y niñas en Costa Rica, se detectó que el 4,9% de los niños presentaba deficiencia de vitamina D, el 50,2% tenía insuficiencia y sólo el 44,9% presentaba suficiencia (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

Entre los principales factores que inciden a la hipovitaminosis D es la disminución de la exposición a la luz solar, el aumento de la incidencia de la obesidad y el menor consumo de alimentos que contienen vitamina D de forma natural (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

Es ya conocido que son pocos los alimentos que son fuente natural de Vitamina D, pero en el estudio ELANS se identificó que **el huevo es el segundo alimento que más aporta vitamina D, contribuyendo en un 21% a la ingesta** (Gómez, et al. 2019).

Otros alimentos como pescado, carne de cerdo y leche también se encuentran entre las principales fuentes, pero de estos sabemos **que los huevos son el alimento de mayor accesibilidad económica** para la población en general y, por lo tanto, ofrecen un buen apoyo a la ingesta de vitamina D.

La deficiencia de la vitamina D puede tener varias implicaciones en la salud, entre ellas (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021):

- Altera la homeostasis de calcio y fósforo, desregulando las vías implicadas en la mineralización ósea y la adquisición de masa ósea
- Aumenta la incidencia de diabetes mellitus tipo 2
- Mayor riesgo a complicaciones por asma
- Mayor riesgo de cáncer
- Mayor riesgo de preeclampsia en el embarazo
- Problemas de fertilidad
- Mayor riesgo de mortalidad por COVID-19

El monitoreo de los niveles séricos de la 25(OH)D en suero suele ser el análisis de elección para evaluar el estado de la vitamina D en los pacientes, esto debido a que su vida media es de 2 a 3 semanas lo cual indica que es estable y además es resistente a verse afectada por la concentración de la hormona paratiroidea (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

La medición en sangre puede medirse en nanomoles por litro (nmol/L) o en nanogramos por mililitro (ng/mL). Un nmol/L es equivalente a 0,4 ng/mL. Por ejemplo, 50 nmol/L equivalen a 20 ng/mL.

Clasificación resultados séricos de 25(OH)D

Clasificación	nmol/L	ng/mL
Exceso	125	50
Suficiente	50	20
Deficiencia	30	12

Se ha demostrado que niveles de 25(OH)D inferiores a 30 ng/mL, produce una relación inversa entre la hormona paratiroidea y la vitamina D, comprometiendo la salud musculoesquelética (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

Finalmente, es importante tomar en cuenta que hay una correlación entre los niveles bajos de vitamina D y el sobrepeso o la obesidad en todos los grupos etarios. A mayor tejido adiposo mayor distribución de la vitamina D liposoluble en este tejido y menores niveles de 25(OH)D circulantes en sangre (Solano, Vargas, Brenes & Holst, 2021).

Muchas razones tenemos para recomendar el consumo de huevos diariamente y asegurar una mejor ingesta de Vitamina D, es una más de ellas. Recuerda monitorear tus niveles de Vitamina D y la de tus pacientes.

Referencias

Gómez, Ramírez, Sheik, Chinnock, Nogueira, Hermes, Quesada, Grupo ELANS. 2019. Prevalencia de ingesta inadecuada de micronutrientes en la población urbana de Costa Rica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Volumen 69, No. 4, Año 2019. Obtenible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-3/>

National Institute of Health (NIH), 2023. Vitamina D. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol/>. Consultado el 26/3/2023.

Solano-Barquero M, Vargas-Soto M, Brenes-Glenn A, Holst-Schumacher I. Prevalence of vitamin D deficiency in Costa Rican children. Rev. Acta Médica Costarricense. 2021;63:104-112 DOI: 10.51481/amc.v63i2.1110

Te invitamos a completar este breve cuestionario y de esta forma quedas participando por la rifa de **dos paquetes de 5 exámenes de laboratorio para medición de la Vitamina D** en Laboratorios Sáenz Renault con 9 sucursales en el GAM (Gran Área Metropolitana).

[Ver formulario completo](#)

