

VITAMINA D. SUPLEMENTS DURANT EL PRIMER ANY DE VIDA

La vitamina D és un element clau en el creixement i la mineralització dels ossos. És un nutrient peculiar perquè és sintetitzada per la pell gràcies a l'exposició solar, i també es pot obtenir dels aliments, principalment de la llet, però en menys mesura.

Degut al risc de l'irradiació solar sobre la pell (càncer de pell), cada vegada ens exposem menys al sol i ens protegim més (cremes de protecció solar). Les dones embarassades i les que donen el pit tenen requeriments més elevats de vitamina D, que en molts casos no poden assolir per manca d'aport i per manca d'exposició solar. A la vegada, els nostres infants tampoc reben prou exposició solar, ni la llet materna ni l'artificial contenen prou quantitat de vitamina D com seria desitjable.

Per altra banda, estudis recents relacionen el dèficit de vitamina D no només amb malalties dels ossos (raqitisme i osteomalàcia), sinó també amb malalties de l'adult, com ara el risc cardíoc-vascular i la diabetis.

L'Asociación Española de Pediatría (AEP), així com altres societats mèdiques rellevants, proposa, davant el risc d'hipovitaminosi D, que se suplementi a tots els infants durant el primer any de vida amb 400 unitats diàries de vitamina D en solució oliosa (6 gotes al dia) tant si estan alimentats exclusivament al pit com si ho estan amb fórmules artificials.

KIDSALUT Pediatres s'adhereix a aquesta proposta, recolzada pel grup d'endocrinologia pediàtrica de Girona, i és per això que ja des de la primera visita del nadó us recomanarem un suplement de vitamina D durant tot el seu primer any.

Per qualsevol dubte o pregunta, l'equip de KIDSALUT Pediatres està a la seva disposició.

Bibliografia:

"Recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D: posicionamiento del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría" An Pediatr (Barc). 2012;77(1):57.e1-57.e8