



Productos lácteos suplementados y salud ósea

Supplementary dairy products and bone health

El calcio y la vitamina D son dos nutrientes esenciales para la salud ósea en todas las etapas de vida por mecanismos fisiológicos bien conocidos (1). Así, estos nutrientes favorecen tanto la adquisición como el mantenimiento de la masa ósea y su integridad estructural, lo que confiere una resistencia óptima a las cargas mecánicas habituales. Sin embargo, los beneficios de la ingesta de preparados lácteos enriquecidos en calcio, suplementados con vitamina D y otros micronutrientes en poblaciones sin déficits nutricionales significativos, no se encuentran bien establecidos. Barnuevo y cols. (2), en este número de la revista *Nutrición Hospitalaria*, realizan un ensayo clínico aleatorizado en 114 mujeres premenopáusicas (edad media 39,2 años) que fueron seguidas durante 18 meses administrando tres preparados lácteos diferentes. Los resultados muestran un discreto efecto favorable sobre la densidad ósea en columna lumbar, sin diferencias significativas entre los tres preparados, y cambios de difícil interpretación en los marcadores de remodelado óseo. En este estudio las dosis aportadas de calcio (160-240 mg/día) y vitamina D (1 µg/día) fueron bajas y esto hace difícil encontrar cambios clínicamente significativos. En cualquier caso, las concentraciones de 1,25 dihidroxivitamina D aumentaron al finalizar el estudio aunque hubiera sido más interesante evaluar los cambios en 25 hidroxivitamina D que es el mejor marcador de las reservas corporales de vitamina D.

La aparente epidemia global de insuficiencia de vitamina D justifica que el Grupo de Trabajo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición publicara recientemente un documento de consenso sobre recomendaciones de vitamina D para la población general (3). La definición de los valores óptimos de 25 hidroxivitamina D circulante es objeto de debate y el grupo español propone unos valores entre 30-50 ng/ml, algo superiores a lo propuesto por el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) para población sana. En cuanto a la suplementación con vitamina D en población general se recomienda un aporte de vitamina D de 800-1.000 UI/día en personas mayores de 65 años y en personas institucionalizadas para mejorar su salud ósea y reducir el riesgo de fractura no vertebral. Para adultos mayores de 50 años se sugieren, al menos, 800 UI/día junto con una adecuada ingesta de calcio (1.000-1.200 mg/día). Sin embargo, este documento realiza una evaluación de la evidencia disponible y concluye que no existen datos para recomendar la suplementación sistemática en adultos menores de 50 años con el objeto de mejorar la salud ósea.

Para alcanzar estas recomendaciones de forma sencilla el uso de preparados lácteos enriquecidos en calcio y suplementados con dosis apropiadas de vitamina D es una opción atractiva, particularmente en mujeres postmenopáusicas o sujetos ancianos. Así, en un estudio reciente de intervención nutricional Reyes-García y cols. (4) evalúan el efecto de 3 preparados lácteos enriquecidos en calcio (900 mg/día) y diferentes dosis de vitamina D (150 o 600 UI/día) en 500 mujeres postmenopáusicas sanas seguidas durante 2 años. Las mujeres que consumieron el preparado lácteo con dosis más altas de vitamina D optimizaron las concentraciones séricas de 25 hidroxivitamina D, mejoraron la densidad ósea en cuello de fémur y mostraron un perfil glucémico y lipídico más favorable.

Aunque los resultados de estos estudios son prometedores, no conocemos con exactitud el impacto de estas intervenciones nutricionales a largo plazo y como influirán sobre la fragilidad ósea en edades avanzadas que es el

editorial

momento en el que la osteoporosis presenta sus complicaciones más letales. Por lo tanto necesitamos más estudios con muestras poblaciones grandes y seguimiento muy prolongado para poder responder a esta interrogante.

Manuel Muñoz Torres¹ y Araceli Muñoz Garach²

¹UGC de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario San Cecilio. Granada. Departamento de Medicina. Universidad de Granada. Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA. Granada. ²UGC de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga

Bibliografía

1. Kilim HP, Rosen H. Optimizing calcium and vitamin D intake through diet and supplements. *Cleve Clin J Med* 2018; 85(7):543-50.
2. Barnuevo MD, Marhuenda J, Aldegue M, Abellán MS, Zafrilla Rentero P, Contreras CJ, et al. In vivo randomized trial of three marketed milk preparations enriched with calcium and vitamins (D and K) on bone mass and bone turnover markers from biological fluids in premenopausal Caucasian women. *Nutr Hosp* 2018;35(5):1174-85.
3. Varsavsky M, Rozas Moreno P, Becerra Fernández A, Luque Fernández I, Quesada Gómez JM, Ávila Rubio V, et al.; en representación del Grupo de Trabajo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Recommended vitamin D levels in the general population. *Endocrinol Diabetes Nutr* 2017;64(Suppl 1):7-14.
4. Reyes-García R, Mendoza N, Palacios S, Salas N, Quesada-Charneco M, García-Martin A, et al. Effects of Daily Intake of Calcium and Vitamin D-Enriched Milk in Healthy Postmenopausal Women: A Randomized, Controlled, Double-Blind Nutritional Study. *J Womens Health (Larchmt)* 2018;27(5):561-8.