

La Investigación en vitamina D hace que los médicos consideren prescribir luz solar

Por MARLYNN MARCHIONE

Escritora médica de AP

(AP) – Los científicos están nuevamente emocionados con una vitamina, pero a diferencia de las modas que han circulado y han quedado en nada, esta vez la evidencia es sólida y continúa aumentando.

Si se confirma, desafiará a una de las creencias fundamentales de la medicina: que la gente necesita cubrirse con pantallas solares siempre que esté expuesta al sol. Con esto, en realidad podrían estar contribuyendo a aumentar el número de muertes por cáncer con respecto a los que estarían previniendo, según se han pronunciado algunos investigadores.

La vitamina D es denominada la “vitamina de la luz solar”, porque la piel la produce gracias a los rayos ultravioletas. Las pantallas solares bloquean su producción, pero los dermatólogos y las agencias de salud han predicado durante años que esas lociones son necesarias para prevenir el cáncer de piel. Ahora, algunos científicos están cuestionando ese consejo.

La razón es que la vitamina D parece cada vez más importante para prevenir e incluso tratar muchos tipos de cáncer. Solamente en los últimos tres meses, cuatro estudios separados detectaron que sirve de ayuda para proteger contra el linfoma y los cánceres de próstata, pulmón, e irónicamente, de piel. La evidencia más sólida es para el cáncer de colon.

Mucha gente no recibe suficiente vitamina D. Es difícil obtenerla de la comida y la leche fortificada únicamente, y los suplementos tienen sus inconvenientes.

Por lo tanto, la idea es la siguiente: aún cuando demasiado sol provoca cáncer de piel, el cual es raramente mortal, poco sol puede ser peor.

No se está sugiriendo que la gente vaya a freírse a la playa, pero muchos científicos creen que el “sol seguro” -15 minutos aproximadamente, unas pocas veces a la semana, sin pantalla solar- no sólo es posible sino conveniente para la salud.

Uno de ellos es el Dr. Edgard Giovannucci, profesor de la Universidad de Medicina y Nutrición de Harvard, quien expuso sus argumentos en una conferencia durante un encuentro reciente de la Asociación Americana de Investigación del Cáncer en Anaheim, California.

Su investigación sugiere que la vitamina D podría ayudar a prevenir 30 muertes por cada una causada por el cáncer de piel.

“Desafiaría a cualquiera a que encontrase un área o nutriente o cualquier factor que tenga efectos beneficiosos contra el cáncer de modo tan consistente como la vitamina D,” dijo Giovannucci a los científicos del cáncer. “Los datos son realmente bastante notables.”

La charla impresionó tanto al jefe de epidemiología de la Sociedad Americana de Cáncer, el Dr. Michael Thun, que dicha Sociedad está revisando sus Guías de Protección Solar. “Existe ahora una evidencia intrigante de que la vitamina D pueda tener un papel en la prevención, así como también en el tratamiento de ciertos cánceres,” dijo Thun.

Incluso algunos dermatólogos pueden estar cambiando de opinión. “Encuentro que la evidencia está aumentando y es cada vez más convincente,” dijo el Dr. Allan Halpern, Jefe de Dermatología del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, quien aconseja a varios grupos de cáncer. El dilema, dijo, es la falta de consenso acerca de cuánta vitamina D es necesaria o la mejor manera de obtenerla.

Ninguna fuente es ideal. Aún si la luz solar fuera recomendada, la cantidad necesaria dependería de la época del año, hora del día, lugar de residencia, color de piel y otros factores. Thun y otros investigadores están preocupados de que la gente pudiera sobreexponerse.

“Las personas tienden a irse al otro extremo ante la más mínima insinuación de aliento para tener más exposición al sol”, dijo Thun, agregando que preferiría que las personas obtuvieran más del nutriente a partir de la comida o las píldoras.

Pero es difícil. La vitamina D se encuentra de forma natural en el salmón, el atún y otros pescados azules, y se agrega comúnmente a la leche. Sin embargo, la dieta tiene poca importancia en la cantidad de vitamina D que circula en la sangre, dijo Giovannucci.

Los suplementos contienen el nutriente, pero la mayoría usa una forma antigua – D-2 - que es mucho menos potente que la más conveniente, la D-3. Los complejos multivitamínicos contienen típicamente pequeñas cantidades de D-2 e incluyen vitamina A, la cual compensa muchos de los beneficios de la D. Como resultado, las píldoras podrían no aumentar los niveles de vitamina D en absoluto.

Los asesores gubernamentales no pueden siquiera llegar a un acuerdo respecto de la DDR, o dosis diaria recomendada de vitamina D. En lugar de eso, ellos dicen que la “Ingesta Adecuada” es de 200 Unidades Internacionales por día hasta los 50 años de edad, 440 UI para las edades entre 50 y 70, y de 600 UI para las personas de más de 70 años.

Muchos científicos piensan que los adultos necesitan 1.000 UI por día. La investigación de Giovannucci sugiere que podrían necesitarse 1.500 UI para frenar el cáncer.

Cómo puede hacer esto la vitamina D está aún en estudio, pero existen múltiples razones para pensar que puede hacerlo:

Múltiples estudios en grandes grupos de personas hallaron que aquellos con niveles de vitamina D más elevados tenían también menores tasas de cáncer. Para algunos de estos estudios, los médicos tomaban muestras de sangre para medir la vitamina D, haciendo que los hallazgos sean particularmente sólidos.

Aún así, estos estudios no son la Prueba de Referencia (*Gold Standard*) de la investigación médica – una comparación a lo largo de muchos años de un gran grupo de personas a las que se les suministró la vitamina con un gran grupo que no la tomó.

En el pasado, la mejor investigación ha echado por tierra las demandas de salud que involucraban a otros nutrientes, incluyendo la vitamina E y el beta caroteno.

Estudios de laboratorio y en animales muestran que la vitamina D tamiza el crecimiento celular anormal, ayuda a que las células mueran cuando deben hacerlo, y frena la formación de los vasos sanguíneos que alimentan a los tumores.

El cáncer es más frecuente en los ancianos cuando la piel produce menos vitamina D a medida que la persona envejece.

Las personas de raza negra tienen tasas más elevadas de cáncer que los blancos y más pigmento en su piel, lo cual les impide producir más vitamina D.

La vitamina D queda atrapada en la grasa, por lo tanto las personas obesas tienen menores niveles de D. Ellos tienen también mayores tasas de cáncer.

Los diabéticos también son más propensos al cáncer, y sus riñones dañados experimentan problemas para convertir la vitamina D para que el cuerpo pueda utilizarla.

La gente en el noreste de los Estados Unidos y las regiones más septentrionales del mundo como Escandinavia, tienen tasas más altas de cáncer que aquellos que obtienen más luz solar a lo largo del año.

Durante los cortos días de invierno, los rayos de sol llegan en un ángulo demasiado oblicuo como para estimular a la piel para que fabrique vitamina D.

Esta es la razón por la cual los expertos en nutrición creen que los suplementos de vitamina D-3 pueden ser especialmente útiles durante el invierno y para la gente de piel oscura durante todo el año.

Pero demasiada cantidad de la variedad proveniente de las píldoras puede causar un aumento peligroso del calcio corporal. El gobierno dice que 2.000 UI es el límite máximo diario para cualquier persona mayor de un año de edad.

Por otra parte, la Vitamina D creada por la luz solar no tiene tal límite. Es casi imposible tener una sobredosis cuando se obtiene de ese modo. Sin embargo, es posible contraer cáncer de piel. Y allí es donde la Dermatología y el Dr. Michael Holick se separan.

Treinta años atrás, Holick ayudó a hacer el descubrimiento histórico de cómo funciona la vitamina D. Hasta el año pasado fue Jefe de Endocrinología, Nutrición y Diabetes y Profesor de Dermatología en la Universidad de Boston.

Entonces publicó un libro, "La Ventaja UV", exhortando a la gente a obtener suficiente luz solar para fabricar vitamina D.

"Estoy abogando por el sentido común," no por prolongados baños de sol o salones de bronceado, dijo Holick.

El cáncer de piel es rara vez fatal, observó. La forma más letal, el melanoma, es responsable sólo de 7.770 de las 570.280 muertes por cáncer que se espera tengan lugar en los Estados Unidos este año.

Habrán más de 1 millón de las formas más leves de cáncer, y éstas son las que están vinculadas con el bronceado crónico o prolongado.

Las quemaduras solares repetidas – especialmente en la infancia y entre pelirrojos y personas de piel muy blanca – han sido vinculadas al melanoma, pero no existe evidencia científica creíble de que sean causados por exposición moderada al sol, sostiene Holick.

“El problema ha sido que la Academia Americana de Dermatología no ha sido discutida por 20 años,” dijo. “Le han lavado el cerebro al público a todo nivel.”

El jefe del departamento de Holick, la Dra. Bárbara Gilchrest, llamó a su libro una vergüenza y le quitó su cátedra de dermatología, aunque mantuvo sus otros cargos.

También criticó sus vínculos con la industria. Holick dijo que la escuela recibió U\$S 150.000 en subsidios de la Indoor Tanning Association para su investigación, mucho menos que los acuerdos de consultoría y subsidios que otros científicos reciben de las compañías farmacéuticas de forma rutinaria

De hecho, la industria ha gastado dinero en atacarlo. Una afirmación de este tipo de la Sun Safety Alliance, fundada en parte por Coppertone y cadenas de venta de medicamentos, declaró que "tomar sol para prevenir la deficiencia de vitamina D es como fumar para combatir la ansiedad."

A principios de este mes, la Academia de Dermatología lanzó una campaña "No busques el Sol", que califica de irresponsable cualquier consejo de tomar sol.

Citaba al Dr. Vincent DeLeo, Dermatólogo de la Universidad de Columbia, quien dijo:

“Nadie debería, bajo ninguna circunstancia, ser inducido al error de pensar que la luz solar natural o las camas de bronceado sean mejores fuentes de vitamina D que los alimentos o los suplementos nutricionales.” Sin embargo, tal opinión es raramente unánime, aún entre los dermatólogos.

“No creo que la afirmación de que ninguna exposición al sol es buena sea ya correcta”, dijo el Dr. Henry Lim, Presidente de Dermatología del Sistema de Salud Henry Ford en Detroit, y uno de los vicepresidentes de la Academia.

Algunos se preguntan si la vitamina D puede terminar siendo como otra vitamina, el “*folate*”. Alguna vez se creyó que altas tomas de “*folate*” eran importantes, mayormente en las mujeres embarazadas, para la prevención de defectos congénitos.

Sin embargo, desde que los fabricantes de alimentos comenzaron a agregar “*folate*” a la harina en 1998, las enfermedades del corazón, accidentes cerebro-vasculares, hipertensión arterial, cáncer de colon y osteoporosis han disminuido, sugiriendo que la población general puede haber tenido deficiencia de “*folate*” a fin de cuentas.

Con la vitamina D, “algunas personas creen que hay una deficiencia parcial que incrementa el riesgo de cáncer,” dijo Héctor Peluca, bioquímico de la Universidad de Wisconsin-Madison, quien efectuó estudios fundamentales acerca del nutriente.

Alrededor de una docena de importantes estudios están siendo realizados para evaluar la capacidad de la vitamina D para prevenir el cáncer, dijo el Dr. Peter Greenwald, Jefe de Prevención de Cáncer para el Instituto Nacional de Cáncer. Muchos otros están evaluando su potencial para tratar la enfermedad. Dos estudios recientes dieron como resultado signos alentadores en cánceres de próstata y pulmón.

En cuanto a la luz solar, los expertos recomiendan moderación hasta que existan más evidencias.

“La piel tiene capacidad de control, como el hígado puede controlar el alcohol” dijo el Dr. James Leyden, Profesor Emérito de Dermatología en la Universidad de Pensilvania, quien fuera consultado por fabricantes de pantallas solares.

“Me gusta tomar vino con la cena, pero no creo que debiera beber cuatro botellas por día.”

(Copyright 2005 Associated Press. Todos los derechos reservados. Este material no podrá ser publicado, transmitido, reescrito, o redistribuido.)