

Vitamina D. Què n'has de saber?



Pastilles,
només les
necessàries

Informació clau per a un ús adequat de la vitamina D en adults d'edat avançada i en situació de fragilitat.

Què és la vitamina D?



La vitamina D és un nutrient que té com a funció principal ajudar el cos a absorbir el calci i el fòsfor, importants per al bon funcionament de l'organisme: dels ossos, dels músculs i del sistema immunitari.

L'organisme produeix vitamina D:

- Quan exposem **la pell al sol** (cara, cames i braços durant 10-15 minuts 2 o 3 vegades per setmana). L'exposició solar és la principal via d'aportació d'aquest nutrient.
- Quan consumim alguns **aliments** que la contenen de manera natural, com ara el peix blau (salmó, tonyina, anxova i seitó, entre d'altres), els ous, els productes lactis o els bolets.
- Quan es mantenen **estils de vida actius**, realitzant activitats a l'aire lliure i contribuint així a la síntesi de la vitamina D i la funcionalitat física.

En la **gent gran** els requeriments de vitamina D són més alts atès que amb l'edat disminueixen tant la capacitat de produir-la com d'absorbir-la. A més, aquestes persones acostumen a exposar-se menys al sol.

Quins símptomes causa el dèficit de vitamina D?



Una manca d'aquesta vitamina pot originar dolor als ossos, debilitat muscular i cansament.

Quan em poden fer una valoració dels nivells de vitamina D?



La valoració dels nivells de vitamina D generalment s'efectua si presentes **símptomes** de manca d'aquesta vitamina o bé si pertanys a un **grup amb risc** elevat de patir aquesta manca si:

- Si la teva exposició al sol és limitada.
- Si presents malalties que afecten l'absorció intestinal, els ronyons o el fetge.
- Si prens certs fàrmacs que afecten els nivells de vitamina D, com ara els corticoides per tractar malalties d'origen inflamatori, al·lèrgic o immunològic, o els antiepilèptics per tractar l'epilèpsia.
- Si tens osteoporosi i/o un alt risc de fractures per caigudes.
- Si hi ha sospita d'intoxicació per vitamina D.



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita canalsalut.gencat.cat/vitamina-d

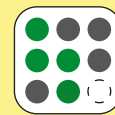


Generalitat
de Catalunya

Vitamina D.

Què n'has de saber?

Informació clau per a un ús adequat de la vitamina D en adults d'edat avançada i en situació de fragilitat.



Pastilles,
només les
necessàries

Quins són els nivells adequats de vitamina D?



Per a la població adulta en general es consideren **valors normals de vitamina D (25-OH-D) valors superiors a 20 nanograms/ml**, mentre que en pacients amb **alteració del metabolisme ossi es consideren adequats valors superiors a 30 nanograms/ml**. Tot i això, els nivells òptims d'aquesta vitamina encara són motiu de debat i no hi ha un acord clar entre les societats científiques sobre el valor a partir del qual cal començar la suplementació.

Quan es recomana prendre suplement de vitamina D?



L'ús de suplement de vitamina D en persones amb més de 65 anys només es recomana si hi ha un **dèficit confirmat** d'aquest nutrient segons els nivells detectats en sang i en base a la **valoració del risc individual** de cada pacient. En tot cas, ha de ser sempre el teu professional sanitari qui ha de valorar la necessitat de prescriure aquests suplement.

És molt important tenir clar amb quina freqüència s'ha de prendre el medicament segons la **pauta** que t'han prescrit. Algunes presentacions cal prendre-les diàriament, però també hi ha presentacions que s'han de prendre setmanalment, quinzenalment o bé mensualment.

Quins efectes secundaris pot tenir el consum de vitamina D?



El consum diari i perllongat de dosis altes de vitamina D produeix un augment dels nivells de calci a la sang, fet que pot causar nàusees i vòmits, debilitat, hipertensió arterial, dolor als ossos i problemes als ronyons.

El teu metge o metgessa pot decidir modificar o suspendre el tractament:

- Per manca d'eficàcia
- Per problemes de seguretat (efectes adversos i/o interaccions amb altres medicaments)



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita canalsalut.gencat.cat/vitamina-d



**Generalitat
de Catalunya**