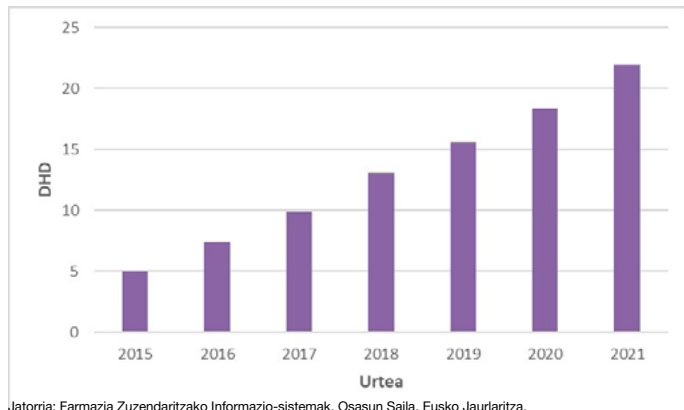


## D BITAMINA HELDUENGAN

### EGUNGO ARAZOAK

Osakidetzan D bitaminaren determinazioek gora egin dute<sup>1</sup>, nazioartean gertatu den bezala. Era berean, azken 7 urteetan biderkatu egin da D bitaminaren gehigarrien kontsumoa Euskadin (ikusi 1. grafikoa)<sup>2</sup>.

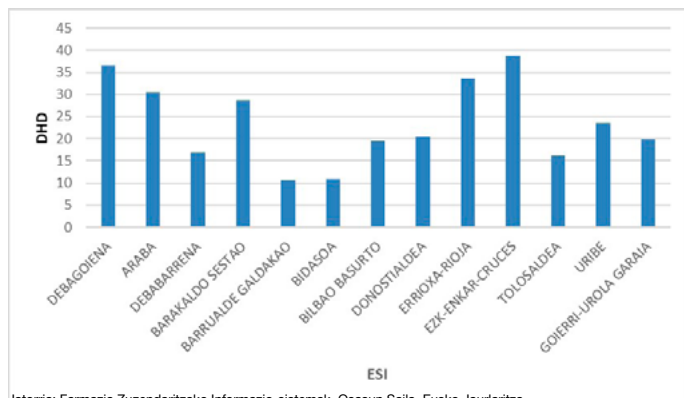
1.grafikoa: D bitaminaren kontsumoa Euskadin, DHD-tan (2015-2021)



Jatorria: Farmazia Zuzendaritzako Informazio-sistemak. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza.

Gainera, ESlen artean kontsumoaren aldakortasun handia hauteman daiteke (ikusi 2.grafikoa)<sup>2</sup>.

2.grafikoa: D bitaminaren kontsumoa DHD-tan, ESika (2021)



Jatorria: Farmazia Zuzendaritzako Informazio-sistemak. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza

Bitamina horrekiko interes handiaren arrazoiaren artean honako hauek aipatu daitezke: D bitaminaren balio plasmatico egokiei buruzko eztabaida, hezurretik kanpoko onuren atribuzioa eta interes ekonomiko garrantzitsuak<sup>3</sup>.

Gaur egun, eztabaida handia dago, D bitaminaren justifikaziorik gabeko erabilera geldiaraztea bultzatzen duena eta baita egokitzapen-irizpideak aplikatzeko beharra azpimarratzen dituen ere<sup>4</sup>.

### EBIDENTZIAK

Nazioarteko erakunde gehienek onartzen dute 25-(OH)D-ren normaltasun-maila 12-20 ng/ml artekoa dela eta biztanleriaren %97,5rentzat 20 ng/mltako kontzentrazioa nahikoa dela hezur-oreka egokia mantentzeko. Kontzentrazio handiek, kontrako ondorioak eragin ditzakete (hiperkaltzemia, hiperkaltzuria, etab.)<sup>5,6</sup>.

Gaur egun, **eskura dagoen ebidentziak ez du justifikatzen D bitaminaren baheketa biztanleria orokorrean**. Osasuntsu dauden helduengan, saiakuntza klinikoez ez dute D bitamina ematearen onurarik erakutsi hezur-dentsitateari eta -indarrari dagokionez, ezta haustura-arriskua eta erortzeko arriskua murrizteari dagokionez ere. Bestalde, hezurretakoak ez diren gaixotasun kronikoetan (arnas gaixotasunak, depresioa, nekea, gaixotasun kardiobaskularra, HTA, DM, etab). D bitaminaren gehigarriek ez dute onurarik izan, ezta D bitamina maila baxua duten pertsonetan ere<sup>3,4,7,8</sup>.

### MAILA PLASMATIKOAK ZEHAZTEKO INDIKAZIOAK<sup>3,4,7</sup>

#### Hezur-metabolismoari eragiten dioten gaixotasunak

- Osteoporosia\*, osteopenia, osteomalazia, errakitismoa
- Hipo- eta hiper-paratiroidismoa
- Metabolismo fosfokaltzikoaren alterazioak (hipo- edo hiper-kaltzemia o hiperfosfatemia)
- Malabsortzio-sindromeak: gaixotasun zeliakoa, kirurgia bariatrikoa, konbultsioen aurkako tratamendua
- Giltzurrunetako edo gibeledoko gaixotasun kronikoa

#### Beste indikazio batzuk

- D bitaminaren eskasia sintomak
- Eskasia-arrisku handia (eguzki-esposizio oso txikia, obesitate, etab.)\*
- Azaldu ezin diren fosfatasa alkalino serikoaren maila altuak
- D bitaminaren xurgapena eta/edo metabolismoaren eragozten duten farmakoekin tratamendu kronikoa
- Adineko biztanleria instituzionalizatua\*
- 6 hilabete baino gehiagoz edo dosi altuekin ( $\geq 2000$  UI/egun) D bitaminaren gehigarriekin tratamendua duten pazienteak

\*Egokia izan daiteke osagarria ematea D bitaminaren mailak zehaztu beharrik gabe.

## D BITAMINA HELDUENGAN



Irudia: Pixabay

### GEHIGARRIAK EMATEKO INDIKAZIOAK<sup>3,4</sup>

Hezurren kanpoko osasun-emaizetan D bitaminaren eraginkortasunik eza agerian geratu da. Hori dela eta, **gehigarriek hezurretako osasunari eustea izango dute helburu**, nahiz eta ez dagoen horren aldeko ebidentzia sendorik (errakitismo, osteomalazia eta osteoporosi kasuetan izan ezik).

➤ Aldez aurretik ez da mailarik zehaztu behar, defizitaren arrisku-faktoreak dituztelako:

- 65 urtetik gorakoak, osteoporosia, haustura osteoporotikoen aurrekariak eta/edo erortzeko arriskua dutenak.
- Instituzionalizatutako 65 urtetik gorakoak.
- Arrazoi kultural, mediko edo bestelakoengatik eguzki-esposizio gutxi edo batere ez duten pertsonak.
- Obesitatea (GMI >30).

➤ D bitaminaren balio plasmaticoak zehaztea gomendatzen zaien pertsonen kasuan, emaitzak urritasuna erakusten duenean.

### GOMENDATUTAKO PAUTA

Osagarria beharrezkoa denean, jarraibide fisiologikoena egunero ematen den kolekalziferola da (600-800 UI/egunean). Asteko edo hileko dosiak betetze-maila txikiko pazienteentzako alternatiba izan behar dute. Ez

da onurarik aurkitu dosi altuak erabiltean (4.000-10.000 UI eguneko eta hortik gorakoak), baina bai hausturak eta/edo erorketak izateko arriskuaren iguera bat<sup>4</sup>.

### NOIZ BALORATU DEPRESKIPZIOA<sup>4,7</sup>

- Hausturen lehen mailako prebentzioan, D bitaminaren eskasiarik ez duten pazienteetan, antirresortiboekin tratamendurik jasotzen ez duten emakume postmenopausikoetan eta/edo erortzeko arrisku txikia duten pazienteetan (adibidez inmobilizatuak).

- D bitamina eskeletikoak ez diren prozesuetarako hartzen duten pazienteak: baloratu tratamendua etetea, frogatutako onura terapeutikorik ez baitago.

- Preskripzio bikoiztua duten pazienteak, hori justifikatzen duen indikaziorik gabe (adibidez: eguneroko kaltzio eta D bitamina + asteko/hileko D bitamina).

- Gomendagarria da berrikustea dosi altuak dituzten pauten preskripzioak, gaindosi-erroreak saihesteko.

Hurrengo irudian "D bitamina pertsona helduen kasuan" i-botikako fitxa kontsultatu dezakezu:

**D BITAMINA PERTSONA HELDUEN KASUAN**

Bitamina hori beharrezkoa da kaltzioa xurgatzeko eta hezurak indartsu mantentzeko; gainera, defentsel, muskuluei eta abarri laguntzen die. Gure azala zuzenean eguzkitan egonda lortzen dugu D bitamina gehiena; kantitate txiki bat, berriz, **dieta** bidez (arrain kolpetuak, arrautza gorringoak, haragia...).

Eguzkitan sarri eta denbora gutxian egoteak beharrezko D bitamina kantitatea ematen dio biztanleriaren gehiengoari.

**10-15** minutu egunero aurpegia eta eskuekin

**gabezia bezain arriskutsua izan daiteke D bitamina gehiegi izatea.**

**D BITAMINA** kolekalziferola, eraginkaltziferol edota kolekalziferol izenez ere ezagutzen da.

**Pertsona heldu osasuntsuen kasuan:**

- ez da gomendatzen D bitamina gehigarririk hartzea.
- ez dago inolako beharrik odoloko D bitamina mailak neurtzeko.

Zure medikuak adieraziko dizu D bitamina gehigarriak behar dituzun. Horiek kasu batzuetan bakarrik dira beharrezkoak: osteoporosia, hesteen xurgatzeko arazoak, obesitatea, antiepileptiko batzuen bidezko tratamendua...

**D bitamina gehigarriak hartu behar badituzu:**

- 1 Argi izan zer dosi, zer maiztasunekin eta noiz arte hartu behar dituzun.
- 2 Beste bitamina eta mineral gehigarriekin kontuz ibili, horiek ere D bitamina izan balitezakete.

#### Bibliografia:

1. Asistentzia Sanitarioko Zuzendaritzako Informazio Sistemak. Osakidetza-Euskal Osasun Zerbitzua.
2. Farmazia Zuzendaritzako Informazio Sistemak. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritzak.
3. Suplementos de vitamina D: de la sobremedicación a la deprescripción. Boletín Terapéutico Andaluz. 2020; 35(1): 1-8. Eskuragarri: [https://cadime.es/images/documentos\\_archivos\\_web/BTA/2020/CADIME\\_BTA\\_2020\\_35\\_01\\_.pdf](https://cadime.es/images/documentos_archivos_web/BTA/2020/CADIME_BTA_2020_35_01_.pdf)
4. D bitamina helduengan: gainbaloratuta dago? INFAC buletina. 2020;28(1):1-10. Eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac\\_2020/eu\\_def/adjuntos/INFAC\\_Vol\\_28\\_1\\_D-bitamina.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2020/eu_def/adjuntos/INFAC_Vol_28_1_D-bitamina.pdf)
5. US. Department of Health and Human Services. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Vitamin D. 2021. Eskuragarri: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
6. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). Vitamin D and Health. 2016. Eskuragarri: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>
7. Vitamina D: revisión y recomendaciones. Boletín de Información Terapéutica, SACYLITE. 2020;2:1. Eskuragarri: [https://www.saludcastillayleon.es/sanidad/cm/facm/1436731/1638239-SACYLITE%202020\\_2\\_vitamina%20D.PDF](https://www.saludcastillayleon.es/sanidad/cm/facm/1436731/1638239-SACYLITE%202020_2_vitamina%20D.PDF)
8. Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS). Recomendaciones de uso adecuado de pruebas y suplementos de vitamina D en población general. Madrid: Osasun Ministeritza; 2021. Eskuragarri: [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2021/07/pa\\_10\\_avalia-t\\_vitamina-d.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2021/07/pa_10_avalia-t_vitamina-d.pdf)