

análisis preventivo

## Se acabó sacar sangre: por primera vez se puede medir la vitamina D con un solo pelo

**Detectar de forma fiable y segura a las personas cuya salud está en juego por carencias ya es posible mediante el análisis del cabello. Además, esto facilita tener el histórico de estos valores**

[P. Matey](#)[Contacto](#)

Jue, 28 Feb 2019 – 05:00 H.

Tiempo de lectura: 6 min



Los españoles, a pesar del sol, tenemos carencias de vitamina D. (iStock)

En el país del sol no todo luce como debería. La deficiencia de vitamina D (colecalfiferol) en la población es un **problema de salud pública** dentro y fuera de nuestras fronteras. Detectar de forma fiable y segura a las personas cuya salud está en jaque por esta causa proporciona una gran ventaja para los médicos y sus pacientes. Y ya es posible. Se acaba de publicar el primer estudio en el mundo que demuestra que la vitamina D se puede medir en el cabello.

Los trabajos constatan de forma reiterada que en España, como en el resto del mundo, **la insuficiencia de la 'vitamina del sol'** o incluso la franca deficiencia se encuentra ya en niños, jóvenes y persiste en adultos, en mujeres posmenopáusicas ([con osteoporosis o no](#)) y en ancianos que viven en sus casas. En estos últimos es mayor si viven en residencias, con una variación estacional que apenas llega a normalizarse después del verano-otoño, tal y como documenta la 'Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral'.



Foto: iStock.



[Alimente](#) ha hablado con el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, que lo corrobora. “Esta deficiencia afecta a los países industrializados. Según estudios, más del 40% de los españoles menores de 65 años tiene carencias y también más del 80% de los mayores de 65 años”

La deficiencia de ella en la población es un problema de salud pública dentro y fuera de nuestras fronteras

Este problema incide **por igual “en hombres y mujeres**. A pesar de tener muchos días soleados en nuestro país, cada vez nos exponemos menos al astro rey y lo hacemos con fotoprotectores de gran cobertura, lo que impide que pasen las radiaciones a nuestra piel y sintetizamos la vitamina D activa”, agrega el experto.

Otro de las razones de esta extendida creencia es que “muchas poblaciones **abandona la dieta mediterránea**, la cual es muy rica en alimentos con alto contenido en vitamina D. Una parte la obtenemos de pescados azules (salmón, atún, sardinas, bonito, emperador, caballa, anchoas, boquerones, etc.), hígado, yema de huevo, lácteos de vaca enteros o desnatados enriquecidos con **calcio** y vitamina D (sobre todo, mantequilla), champiñones y setas, mariscos (crustáceos como gamba, langostino, bogavante, cangrejo) y almendras. También, el excesivo consumo de café, té y refrescos con cafeína hace que se absorba menos colestiferol”, documenta.

#### Los riesgos

Las **consecuencias para la salud**, insiste, varían según la edad. “En niños es el raquitismo y en adultos, la pobre mineralización ósea y el consiguiente riesgo de osteoporosis y fracturas. Pero también se han relacionado los bajos niveles de vitamina D con depresión del sistema inmunitario, lo que acarrea más riesgo de enfermedades autoinmunes y de infecciones o incluso **cáncer**”.

Andar cortos de ella también se ha asociado “al aumento del calcio **en la pared de las arterias coronarias**, lo que las hace más frágiles (aumenta la posibilidad de romperse) o más aterogénicas (para que aparezca aterosclerosis), que es la causa principal de infartos de miocardio e ictus”. Y ensayos recientes han mostrado “más propensión a desarrollar **diabetes** con niveles bajos de vitamina D mantenidos en el tiempo. Se habla, además, de que ella interviene en diversos procesos metabólicos y en las energías físicas y emocionales. Su déficit puede conllevar más fatiga y cansancio, así como distimias, bajo estado de ánimo, llegando incluso a una depresión secundaria”, apostilla el doctor Carrera.

“El análisis de sangre captura solo un momento; el cabello podría reflejar su estado durante varios meses”

Ha sido la revista [‘Nutrients’](#) la que ha desvelado el hallazgo de investigadores del Trinity College de Dublín y el St James's Hospital: **en el cabello está el secreto** de las cantidades de vitamina D que poseemos en cada momento.



Foto: iStock.

“Este es un gran paso adelante. Potencialmente es una de las principales innovaciones en la medición de la vitamina D. El análisis de sangre tradicional captura solo un momento en el tiempo; en contraste, el cabello, que crece aproximadamente 1 cm por mes, podría reflejar el estado de la misma durante varios meses, capturando las grandes diferencias estacionales”, aseguran los científicos.

Para el doctor Carrera, esta “investigación aporta más **fiabilidad y seguridad** en los niveles de colestiferol de los pacientes a lo largo del tiempo. Hasta ahora solo podemos medir la vitamina D en sangre en el momento en el que se hace la extracción, pero no obtenemos un histórico de meses anteriores”.

Teniendo en cuenta que los niveles varían “según los meses de más sol o menos sol (con más exposición, sintetizamos más y nuestros niveles son mejores que en los meses de invierno), con este estudio podría determinarse no solo cómo estamos en el momento en que se realiza el examen, sino también en los meses anteriores, incluso en aquellos con menos sol y sacar así un promedio que nos determine si nuestra vitamina D está alta o baja durante todo el año”, agrega.

De esta forma, “**podemos determinar mejor el riesgo de tener problemas de salud** si está baja y podemos planificar mejor el tratamiento y por cuánto tiempo. Nos ayuda, por tanto, a establecer las carencias reales y el riesgo real de los pacientes”.

### **Limitaciones**

Aunque los autores del estudio reconocen que “se necesita más investigación para establecer la relación exacta entre la concentración de vitamina D en la sangre y en el cabello a lo largo del tiempo, también debemos investigar diferentes factores que podrían afectar a sus cantidades en el cabello, los más obvios son el color y grosor del cabello o uso de productos como el **tinte**”.

Resulta interesante, además, saber que “el hallazgo puede tener otras aplicaciones como el análisis de muestras históricas de sitios arqueológicos. El cabello (junto con los dientes) es uno de los materiales biológicos supervivientes más duraderos después de la muerte y, por lo tanto, podría ser posible por primera vez evaluar el estado de la vitamina D en **poblaciones históricas**: isabelinos, vikingos, celtas, romanos, chinos, egipcios”, apunta el ensayo.

En él también se reconoce que del mismo modo “se puede usar para saber a largo plazo de la vitamina **en animales** con aplicaciones en la agricultura. El estado de la misma de las especies antiguas se puede medir dado la buena conservación y grandes cantidades de cabello, por ejemplo, en el mamut”.