

Verba volant scripta manent

ENFOQUE

Fortificación alimentos con vitamina D

María Cristina Escobar
Directora de Nutrición y Dietética
UNAB



Desde junio de este año, Chile comenzó a aplicar la fortificación obligatoria con vitamina D en la leche y la harina de trigo, convirtiéndose en el primer país latinoamericano en implementar simultáneamente esta medida en dos alimentos de consumo masivo.

Esto corresponde a una política de salud pública relevante, considerando que una parte importante de nuestra población presenta niveles insuficientes de este micronutriente.

La vitamina D es fundamental para el organismo. La función más conocida que tiene es facilitar la absorción de calcio y fósforo, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes saludables. Pero también cumple un importante rol en el funcio-

namiento muscular, en diversos procesos celulares y en la regulación del sistema inmunitario.

La obtención de esta vitamina generalmente se asocia a la exposición al sol, pero la verdad es que producir una cantidad suficiente de ella no siempre es fácil. Nuestra extensa geografía determina diferencias importantes en la radiación solar, especialmente durante el otoño y el invierno en las regiones del sur y del extremo austral. A esto debemos sumar que muchas personas pasan gran parte del día en espacios cerrados y realizan menos actividades al aire libre, exponiéndose menos a la luz solar.

Por otra parte, diversos factores como la edad, la pigmentación de la

piel, ciertas enfermedades, el uso de algunos medicamentos e incluso el estado nutricional pueden influir en los niveles de vitamina D. En las personas mayores, por ejemplo, la capacidad de la piel para sintetizar esta vitamina disminuye con el paso de los años. En quienes presentan obesidad, parte de la vitamina D puede quedar almacenada en el tejido adiposo, reduciendo su disponibilidad para ser utilizada por el organismo.

Cubrir los requerimientos a través de la alimentación no siempre permite cubrir las necesidades, ya que son pocos los alimentos que contienen vitamina D de manera natural. Entre las principales fuentes se encuentran los pescados grasos, como el jurel, la sardina, la caballa y el salmón, además de la yema de huevo. Sin embargo, sabemos que el consumo de pescado sigue siendo inferior al recomendado en gran parte de la población chilena.

Los antecedentes nacionales han mostrado que la deficiencia de vitamina D afecta especialmente a mujeres en edad fértil, personas mayores y habitantes de las regiones australes. Este escenario explica la necesidad de establecer una intervención que alcance a la población de manera amplia y que no dependa exclusivamente del acceso a suplementos o de la decisión

individual de consumir determinados alimentos.

La leche y la harina de trigo fueron escogidas porque forman parte habitual de la alimentación de muchas familias, lo que permite incorporar vitamina D de manera regular a través de productos ampliamente disponibles. A diferencia de los suplementos, que requieren indicación profesional, acceso y constancia en su consumo, la fortificación facilita que este nutriente llegue también a personas que desco-

nocen su deficiencia o que no pueden mantener un tratamiento prolongado, reduciendo brechas y previniendo los casos de deficiencia más severa. Es importante aclarar que la fortificación no significa que debamos aumentar indiscriminadamente el consumo de leche, pan o productos elaborados con harina. Estos alimentos deben seguir consumiéndose según las necesidades individuales y en el contexto de una alimentación equilibrada.

Desde la nutrición, esta política debe valorarse como una herramienta complementaria. No resolverá por sí sola todos los casos de deficiencia ni reemplazará una alimentación saludable, pero ofrece una protección adicional a millones de personas sin exigir cambios complejos en sus hábitos alimentarios.