



## 351 - EVOLUCIÓN DE LOS NIVELES DE VITAMINA D EN DEPORTISTAS DE GIMNASIA RÍTMICA

N. Palacios<sup>a</sup>, E. Saura<sup>b</sup>, J. Fernández<sup>a</sup> y E. Díaz<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Centro de Medicina Deportiva. AEPSAD. Consejo Superior de Deportes. España. <sup>b</sup>Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia. España.

### Resumen

**Introducción:** La vitamina D suscita gran interés por su posible efecto positivo sobre el rendimiento deportivo, ya que valores bajos pueden ser responsables de un deterioro en el mismo.

**Objetivos:** Describir la evolución de los niveles de vitamina D en deportistas de la Selección Nacional de Gimnasia Artística, disciplina con entrenamientos prolongados en gimnasios.

**Métodos:** El estudio se ha realizado en 17 gimnastas, [10 mujeres (58,8%), 7 varones (41,2%), edad media 18,5 ± 2,3 años] con muestras obtenidas de un reconocimiento médico en febrero 2016 que habían sido preservadas y muestras obtenidas en su reconocimiento en febrero 2017. Se determina la 25-hidroxivitamina D plasmática mediante radioinmunoanálisis. Se clasifican los niveles de vitamina D según las Guías Europeas de Endocrinología, que consideran normal: > 30 ng/ml, insuficiencia: 20,05-30 ng/ml, deficiencia 0-20 ng/ml).

**Resultados:** El estudio muestra en febrero de 2016 valores de vitamina D media de 27,1 ± 8,6 ng/ml [8 normales (47,0%), 4 deficiencia (23,5%) y 5 insuficiencia (29,4%)], con un 53,9% de ellos en el intervalo considerado deficiente-insuficiente. En febrero de 2017 se encuentran cifras de vitamina D media de 21,5 ± 7,6 ng/ml, [2 (11%) normales, 8 deficiencia (47,0%) 7 insuficiencia (41,1%)], con un 88,2% del total de deportistas estudiados con cifras en rango de deficiencia-insuficiencia. Con estos datos, se evidencia una disminución media de 5,5 ± 5,3 ng/ml entre 2016-2017, estadísticamente significativa (p < 0,01).

**Conclusiones:** Existe una elevada prevalencia de deficiencia-insuficiencia de vitamina D en gimnastas, disciplina deportiva con entrenamientos intensos y de larga duración en espacios interiores con poca exposición a la luz solar. Se evidencia una evolución natural adversa. Se recomienda determinar la Vitamina D de forma rutinaria en esta población, para su correcto tratamiento en casos necesarios y prevenir un posible efecto negativo tanto en la salud como en el rendimiento deportivo.