



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

N. Palacios^a, E. Saura^b, J. Fernández^a y E. Díaz^a

^aCentro de Medicina Deportiva. AEPSAD. Consejo Superior de Deportes. España. ^bHospital 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 $18,5 \pm 2,3$ 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 $27,1 \pm 8,6$ 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 $21,5 \pm 7,6$ 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 $5,5 \pm 5,3$ 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.