



349 - VALORES DE VITAMINA D EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS

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

^aHospital Universitario Virgen de la Arrixaca, Murcia, España. ^bCentro de Medicina del Deporte AEPSAD, Consejo Superior de Deportes, España.

Resumen

Introducción: Desde hace años se conoce el importante papel que desempeña la vitamina D a nivel muscular esquelético y en el rendimiento deportivo. El objetivo de este estudio es describir los niveles de vitamina D en deportistas de alto rendimiento, su variación en función de las distintas modalidades deportivas y su relación con la época del año.

Métodos: El estudio se ha realizado en 126 deportistas (49 mujeres, 77 varones, edad media 24,44 ± 6,15 años) que acuden a reconocimiento médico al Centro de Medicina Deportiva del Consejo Superior de Deportes, pertenecientes a las siguientes disciplinas: gimnasia, hockey hierba, boxeo, remo, balonmano y baloncesto. Se determina la 25-hidroxivitamina D plasmática mediante radioinmunoanálisis y se realiza bioimpedanciometría.

Resultados: Según las Guías Europeas de Endocrinología se consideran cifras de vitamina D normal: > 30 ng/ml, Insuficiencia: 20,05-30 ng/ml, deficiencia 0-20 ng/ml); se encuentran 17 deportistas (13,49%) con deficiencia, 29 (23,01%) con insuficiencia y 80 (63,49%) con cifras dentro de la normalidad, lo que supone un 36,5% de los deportistas con insuficiencia-deficiencia. La vitamina D media en los meses de invierno y verano fue de 23,42 ng/ml ± 9,7 y 41,05 ± 12,52 ng/ml respectivamente, diferencia estadísticamente significativa (p < 0,001). En relación al entrenamiento en interior o exterior, se evidencian cifras de vitamina D medias de 31,65 ± 14,19 ng/ml y 41,64 ± 12,2 respectivamente (p < 0,001). En cuanto a la modalidad deportiva, existe mayor insuficiencia-deficiencia de vitamina D, de forma estadísticamente significativa (p < 0,001), en boxeo, gimnasia y balonmano, que corresponden a las modalidades deportivas con entrenamiento en espacios interiores. No se encuentran diferencias significativas en cuanto a niveles de vitamina D y sexo, IMC o porcentaje graso.

Conclusiones: Se evidencia en los deportistas de alto rendimiento un porcentaje elevado de valores de vitamina D inadecuados. Se recomienda el estudio rutinario de vitamina D en deportistas, con objeto de detectar los posibles déficits y prevenir sus efectos negativos sobre la salud y el rendimiento deportivo.