



# Endocrinología, Diabetes y Nutrición



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

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

<sup>a</sup>Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia. España. <sup>b</sup>Centro 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  $24,44 \pm 6,15$  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  $23,42 \text{ ng/ml} \pm 9,7$  y  $41,05 \pm 12,52$  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  $31,65 \pm 14,19$  ng/ml y  $41,64 \pm 12,2$  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.