

# Consenso sobre el papel del calcio y la vitamina D en la osteoporosis

## [Consenso sobre el papel del calcio y la vitamina D en la osteoporosis](#)

JANO.es · 13 Febrero 2009 09:34

El documento concluye que la evidencia apoya la utilización del calcio, o del calcio combinado con un suplemento de vitamina D en el tratamiento de esta enfermedad en personas de 50 o más años

El presidente de la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM), el Dr. Manuel Sosa Henríquez, ha presentado el Documento de Posición sobre el papel científico del calcio y la vitamina D en el tratamiento de la osteoporosis, elaborado siguiendo los criterios del Grupo de Trabajo de Medicina Basada en la Evidencia y del Centre for Evidence-Based Medicine de Oxford (CEBM).

El documento es el resultado de una revisión sistemática de los estudios científicos publicados entre enero de 1980 y mayo de 2008 que centraron en la utilidad del calcio y la vitamina D en la reducción del riesgo de fractura por fragilidad, tanto si se han administrado solos o con otros fármacos. Tras analizar dichos estudios, el panel científico concluye que la evidencia apoya la utilización de calcio, o calcio combinado con un suplemento de vitamina D en el tratamiento de la osteoporosis en personas de 50 o más años, y que para un máximo efecto terapéutico, es necesario una dosis de 1.200 miligramos al día de calcio y 800 UI al día de vitamina D. "Se calcula que a partir de los 50 años, las mujeres tienen un 40% de posibilidades de sufrir una fractura en el resto de su vida, y los varones un 17%", añade el coordinador del documento.

En el tratamiento de la osteoporosis, el objetivo fundamental es la reducción del riesgo de fractura, "ya que eliminarse por completo es imposible, al menos a día de hoy". No obstante, el tratamiento completo consiste en aplicar una serie de medidas generales, estilos de vida sanos, ejercicio, dieta equilibrada, prevención de caídas, etc. y la administración de un fármaco. Por otro lado, el panel de expertos ha concluido que cuanto mayor es la dosis de calcio que se administra de una sola vez, menor es su absorción fraccional. Tanto el carbonato como el citrato de calcio tienen una absorción similar, pero el menor precio del carbonato lo hace más recomendable y también es el tipo de sal cálcica más empleada en nuestro país. La recomendación del panel científico es de consumir las dosis de los suplementos de calcio durante las comidas, donde también se minimizan los posibles e infrecuentes efectos secundarios. Asimismo, recuerda que la adherencia a los tratamientos influye en un mayor riesgo de fractura ósea.