

Vitamina D

para prevenir la aparición y evolución del cáncer de colon



CARME VALLS-LLOBET
Endocrinóloga

En el año 1990 se realizó en Estados Unidos un primer simposio sobre Calcio, Vitamina D y Cáncer de colon, organizado por la Chemoprevention Branch del National Cancer Institute, donde se describieron por primera vez las relaciones del calcio y la vitamina D en la diferenciación y proliferación de las células epiteliales en general y las del colon en particular.

La vitamina D y el calcio evitan la proliferación descontrolada de células epiteliales de colon antes de que se conviertan en cancerosas, (Lipkin et al 1991).

El grupo de epidemiólogos y hermanos Garland y a demostraron en el año 1985, a través de un estudio prospectivo de 19 años de duración en el que se hizo el seguimiento de 1854 varones, que la incidencia de cáncer colorectal se reducía en un 50% con la administración diaria de más de 3,75 ug/día de vitamina D y en un 75%, si la ingesta era de más de 1.200 mg de calcio por día.

En un estudio caso control (1989), estos autores señalaron que el mantenimiento de los niveles séricos del metabolito 25 hidroxivitamina D en el rango alto de la normalidad (de 65 a 100 nmol/L) se asociaba con una amplia reducción en la incidencia de cáncer colorectal. Y en 191 recomendaron una ingesta diaria de 1.800 mgrs/día de calcio en hombres y de 1.500 mgrs/día de calcio en mujeres para poder prevenir el cáncer de colon, a los que se debe añadir unos 5 UG/día de Vitamina D. Estos efectos de la vitamina D dependen de la capacidad de los receptores

individuales por lo que a veces se ha de adaptar la dosis a la resistencia de cada persona, y las dosis diarias deben aumentar. El efecto es tan directo que conociendo las variaciones estacionales de la Vitamina D, que tienen sus niveles más elevados en sangre a finales de verano (casi un 50% más que los valores de invierno) un grupo de Noruega (Moan et al 2005) han demostrado que la tasa de supervivencia del cáncer de colon en hombres y mujeres evaluada a los 18 meses después del diagnóstico, depende de la estación del año en que se hace el diagnóstico. Una concentración sérica elevada de calcidiol en el momento del diagnóstico, por ejemplo al iniciar la terapia convencional, conduce a un aumento de supervivencia.

El cáncer colorectal es la tercera causa de cáncer más frecuente en Estados Unidos y la segunda, para hombres y para mujeres, en España. A pesar de las primeras expectativas sobre el papel de la fibra en la prevención del cáncer de colon no se ha podido demostrar que la mayor o menor ingesta tenga ningún efecto en la prevención. Pero recientemente el Calcium Polyp Prevention Study (Harris and Go 2004) demostró que los suplementos de calcio pueden reducir la recurrencia de los pólipos de colon, pero este efecto depende de los niveles séricos de Vitamina D. Utilizando un modelo de ratones con cáncer intestinal, han demostrado que la acción directa de la vitamina D sobre el epitelio del colon incluye la regulación de la síntesis y señales de la citoquina y del factor de crecimiento así como la modulación de los

ciclos celulares, apoptosis y diferenciación. Debido al aparente efecto sinérgico de la vitamina D y el calcio, se debería aconsejar suplementos de ambos nutrientes en los programas de prevención del cáncer de colon y recto.

BIBLIOGRAFÍA

- Farrerons J, Valls-Llobet C. "Vitamina D y Salud" 1996. Ed. Grupo FAES.
- Lipkin M. Application of intermediate biomarkers to studies of cancer prevention in the gastrointestinal tract: introduction and perspective. Am J Clin Nutr. 1991 Jul;54(1 Suppl):188S-192S. Review.
- Garland C et al. Dietary vitamin D and calcium and risk of colorectal cancer: a 19-year prospective study in men. Lancet. 1985 Feb 9;1(8424):307-9.
- Garland CF et al. Serum 25-hydroxyvitamin D and colon cancer: eight-year prospective study. Lancet. 1989 Nov 18;2(8673):1176-8.
- Garland CF et al. Can colon cancer incidence and death rates be reduced with calcium and vitamin D?. Am J Clin Nutr. 1991 Jul;54(1 Suppl):193S-201S. Review.
- Harris DM, Go VL. Vitamin D and colon carcinogenesis. J Nutr. 2004 Dec;134(12 Suppl):3463S-3471S.

