

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 13 de julio de 2026

Actualización de la Política Internacional de Dosificación de Vitamina D: Consenso del Panel de Expertos y una perspectiva de la Medicina de Sistemas del IOM

El 21 de mayo de 2026, GrassrootsHealth e IPAK-EDU organizaron un seminario web internacional de expertos **titulado "Actualización de las políticas de dosificación de vitamina D"**. El evento reunió a muchos de los principales investigadores, clínicos y expertos en salud pública en vitamina D del mundo para debatir sobre la evidencia actual, la implementación clínica, la variabilidad biológica, la resistencia a la vitamina D y las direcciones futuras de la política de esta alimentación.

El seminario web contó con la participación del Dr. Michael Holick, el Dr. Sunil Wimalawansa, el Dr. William Grant, el Dr. Edward Giovannucci, el Dr. Bruce Hollis, la Dra. Carol Wagner, el Dr. Scott Weiss, el Dr. Hooman Mirzakhani, la Dra. Leigh Frame, la Dra. Beth Sanford y el Dr. Richard Cheng, entre otros. La discusión fue moderada por Jennifer Aliano, directora ejecutiva de GrassrootsHealth.

Mira el foro completo

La grabación completa del seminario web está disponible aquí:



<https://www.grassrootshealth.net/blog/leading-experts-call-for-changes-to-vitamin-d-policy-watch-the-discussion/>

El seminario web reflejó un reconocimiento creciente de que la deficiencia de vitamina D sigue siendo un problema importante de salud pública global y que las recomendaciones

actuales pueden no tener en cuenta adecuadamente la variabilidad biológica individual ni el creciente cuerpo de evidencia sobre el estado óptimo de la vitamina D.

Aunque los ponentes representaban diversas disciplinas y perspectivas, surgieron varios temas comunes, entre ellos:

- La deficiencia de vitamina D sigue siendo generalizada a nivel mundial.
- Los niveles séricos de 25(OH)D alcanzados son más informativos que la dosis de suplemento por sí sola.
- La variabilidad biológica y la resistencia a la vitamina D son clínicamente importantes.
- Las recomendaciones actuales de salud pública pueden ser insuficientes para muchas personas.
- La prevención y la optimización de la salud merecen mayor énfasis.
- La implementación clínica sigue quedando por detrás de la evidencia científica.

El siguiente artículo está dividido en dos partes.

La Parte I resume los mensajes clave presentados por el panel de expertos.

La Parte II presenta el marco de Guía Clínica de Medicina de Sistemas IOM para la optimización de la vitamina D. Esta sección refleja la perspectiva de IOM Systems Medicine y OMNS y no debe interpretarse como una posición oficial del propio panel de expertos.

Parte I

Los siguientes resúmenes se presentan en orden de las presentaciones de los ponentes.

Jennifer L. Aliano, MS, LAc, CCN

Director Ejecutivo, GrassrootsHealth

Presentador y moderador

La Sra. Jennifer Aliano abrió el seminario web dando la bienvenida a los participantes y detallando el propósito del foro: examinar las políticas actuales de dosificación de vitamina D a la luz de la evidencia científica emergente y el creciente reconocimiento de la variabilidad biológica individual.

Destacó la misión de larga data de GrassrootsHealth de traducir la investigación científica en aplicaciones prácticas de salud pública y destacó la importancia de tender puentes entre los hallazgos de la investigación y la implementación en el mundo real.

La Sra. Aliano señaló que, a pesar de décadas de investigación sobre la vitamina D, la deficiencia y la insuficiencia siguen siendo generalizadas a nivel mundial. Subrayó la necesidad de estrategias de salud pública basadas en la evidencia que reconozcan las diferencias en las respuestas individuales a la vitamina D y apoyen enfoques personalizados para lograr una salud óptima.

A lo largo del seminario web, la Sra. Aliano guió la discusión conectando temas entre presentaciones y fomentando el diálogo entre investigadores, clínicos y profesionales de la salud pública.

Mensaje clave: La evidencia científica debe traducirse, en última instancia, en estrategias de salud pública prácticas, accesibles y efectivas que mejoren los resultados de salud a nivel poblacional.

James Lyons-Weiler, PhD

IPAK; Instituto MAHA

El error estadístico de la OIM

La Dra. Lyons-Weiler examinó los métodos estadísticos utilizados en el desarrollo de las recomendaciones de vitamina D del Instituto de Medicina (IOM). Analizó cómo diferentes supuestos estadísticos y enfoques analíticos pueden influir en las estimaciones de los requerimientos de vitamina D y en las recomendaciones poblacionales.

Puntos clave:

- Las recomendaciones basadas en la población dependen en gran medida de supuestos estadísticos subyacentes.
- Pequeñas diferencias en la metodología pueden dar lugar a recomendaciones de ingesta sustancialmente distintas.
- El desarrollo futuro de las directrices debe evaluar cuidadosamente los modelos estadísticos utilizados para estimar los requerimientos de nutrientes.

Mensaje clave: La metodología estadística desempeña un papel fundamental en la determinación de las recomendaciones sobre la vitamina D y merece un escrutinio cuidadoso.

Michael Holick, PhD, MD

Facultad de Medicina de la Universidad de Boston

Directrices de la IOM / Endocrine Society: Historia y carencias

El Dr. Holick revisó la historia del desarrollo de guías de vitamina D y discutió las limitaciones de recomendaciones previas.

Puntos clave:

- La vitamina D funciona como una hormona con efectos fisiológicos generalizados.
- Las directrices existentes se han centrado principalmente en los resultados esqueléticos.
- La deficiencia de vitamina D sigue siendo frecuente en todo el mundo.
- Las recomendaciones actuales pueden no reflejar el alcance completo de la evidencia contemporánea.

Sunil J. Wimalawansa, MD, PhD, MBA

Exprofesor de Medicina en la Universidad de Rutgers

Fundamentos de la vitamina D

El Dr. Wimalawansa ofreció una visión general de la fisiología, metabolismo y variabilidad biológica de la vitamina D.

Puntos clave:

- Los requerimientos de vitamina D varían considerablemente entre personas.
- Factores como el peso corporal, la edad, la genética, la inflamación, la etnia y la carga de enfermedades influyen en el estado de la vitamina D.
- Las recomendaciones de nutrientes deberían centrarse en alcanzar niveles sanguíneos óptimos en lugar de recetar dosis idénticas para todos.

William B. Grant, PhD

Centro de Investigación en Luz Solar, Nutrición y Salud

Importancia de los estudios observacionales

El Dr. Grant revisó evidencias de estudios epidemiológicos y observacionales que vinculaban el estado de la vitamina D con los resultados en salud.

Puntos clave:

- Los estudios observacionales proporcionan información valiosa sobre los resultados de salud a largo plazo.
- Muchas asociaciones con la vitamina D son más fuertes cuando se analizan directamente las concentraciones séricas de 25(OH)D.
- Las recomendaciones de salud pública deberían considerar tanto la evidencia observacional como la intervencionista.

Edward Giovannucci, MD, ScD

Escuela de Salud Pública Harvard T.H. Chan

Perspectivas de ensayos controlados aleatorizados y aleatorización mendeliana

El Dr. Giovannucci habló sobre las fortalezas y limitaciones de los ensayos controlados aleatorizados (ECA) y los estudios de aleatorización mendeliana en la investigación sobre la vitamina D.

Puntos clave:

- * La interpretación de los ensayos sobre vitamina D requiere una consideración cuidadosa del estado basal de vitamina D.
- * Los estudios negativos no indican necesariamente la falta de efecto biológico.
- * Se deben integrar múltiples formas de evidencia al evaluar las relaciones entre nutrientes y salud.

Carol Wagner, MD

Universidad Médica de Carolina del Sur

Efectos de la vitamina D en la salud prenatal y neonatal

El Dr. Wagner revisó la evidencia sobre el estado materno de la vitamina D y el desarrollo fetal.

Puntos clave:

- La deficiencia de vitamina D durante el embarazo sigue siendo común.
- El estado materno de vitamina D influye directamente en el estado fetal y neonatal.
- Niveles adecuados de vitamina D pueden mejorar los resultados tanto maternos como infantiles.

Bruce Hollis, PhD

Universidad Médica de Carolina del Sur

Vitamina D, lactancia y primera infancia

El Dr. Hollis habló sobre los requerimientos de vitamina D durante la lactancia materna y la primera infancia.

Puntos clave:

- El estado materno de vitamina D influye fuertemente en la administración de vitamina D a través de la leche materna.
- Una mayor ingesta materna de vitamina D puede mejorar de forma segura el estado de vitamina D del lactante.
- La insuficiencia temprana de vitamina D puede tener implicaciones a lo largo de la vida para la salud.

Scott Weiss, MD

Escuela de Medicina de Harvard / Hospital Brigham and Women's

Embarazo: cuestiones científicas que deben abordarse

El Dr. Weiss habló de las preguntas pendientes sobre la vitamina D y el embarazo.

Puntos clave:

- Se necesita una investigación adicional sobre los objetivos óptimos de vitamina D durante el embarazo.
- El embarazo representa un estado fisiológico único con un aumento de las demandas de nutrientes.
- Los estudios futuros deberían abordar cuestiones clínicas no resueltas y los resultados.

Hooman Mirzakhani, MD, MMSc, PhD

Hospital Brigham and Women's / Escuela de Medicina de Harvard

Embarazo: Se necesitan ensayos para responder a las preguntas pendientes

El Dr. Mirzakhani revisó las prioridades de investigación futuras en la ciencia materno-fetal de la vitamina D.

Puntos clave:

- Se necesitan ensayos clínicos adicionales para abordar preguntas sin respuesta.
- Los estudios futuros deberían centrarse en resultados clínicamente significativos tanto maternos como infantiles.
- Los enfoques de precisión pueden ayudar a identificar las poblaciones con mayor probabilidad de beneficiarse.

Leigh Frame, doctorado, MHS

Universidad George Washington

Vitamina D y salud inmune: hospitalizaciones y cirugías

El Dr. Frame revisó la evidencia que vinculaba el estado de la vitamina D con la función inmunitaria y los resultados clínicos.

Puntos clave:

- El estado de la vitamina D puede influir en las tasas de hospitalización y en los resultados quirúrgicos.
- La vitamina D desempeña un papel importante en la regulación inmunitaria.
- Mantener un estado adecuado de vitamina D puede favorecer la resiliencia fisiológica.

Richard Z. Cheng, MD, PhD

*Editor Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular
Dirección de Junta, Clínica Riordan*

Por qué varían las respuestas clínicas a la vitamina D: una perspectiva de la medicina de sistemas

El Dr. Cheng habló de la observación de que las personas frecuentemente presentan respuestas clínicas diferentes a pesar de tener niveles séricos similares de vitamina D.

Puntos clave:

- El estado de la vitamina D por sí solo puede no explicar completamente los resultados clínicos.
- Las barreras biológicas, las interacciones nutricionales, la salud metabólica, la inflamación y los factores ambientales pueden influir en la respuesta de la vitamina D.
- Un enfoque de medicina de sistemas puede ayudar a explicar la variabilidad en los resultados clínicos y guiar intervenciones individualizadas.

Beth Sanford, DNP, RN

Enfermería de Potenciación

Implementación en la práctica clínica y la salud pública

El Dr. Sanford concluyó el foro centrándose en la implementación.

Puntos clave:

- La deficiencia de vitamina D sigue siendo común a pesar de décadas de investigación.
- Se necesitan estrategias prácticas de implementación para traducir la evidencia en práctica.
- La educación, las pruebas, el seguimiento y las recomendaciones individualizadas siguen siendo esenciales.

Consenso general del foro

A pesar de las diferencias de énfasis, el panel estuvo de acuerdo en términos generales sobre varios principios importantes:

1. La deficiencia de vitamina D sigue siendo una preocupación importante de salud pública a nivel mundial.
2. Las recomendaciones actuales pueden no abordar adecuadamente la variabilidad biológica.
3. La concentración sérica de 25(OH)D es más relevante clínicamente que la dosis de suplemento por sí sola.
4. El embarazo, la infancia, la salud inmunológica y la prevención de enfermedades crónicas merecen una atención especial.
5. Se deben considerar múltiples formas de evidencia —incluidos estudios observacionales, estudios mecanicistas y ensayos clínicos— al desarrollar políticas sobre la vitamina D.

- Se debe dar mayor importancia a la implementación, prevención y optimización de la salud.

La siguiente sección presenta el marco de Guía Clínica de Medicina de Sistemas de IOM para la optimización de la vitamina D. Este marco refleja la perspectiva de IOM Systems Medicine y OMNS y no debe interpretarse como una posición oficial del propio panel.

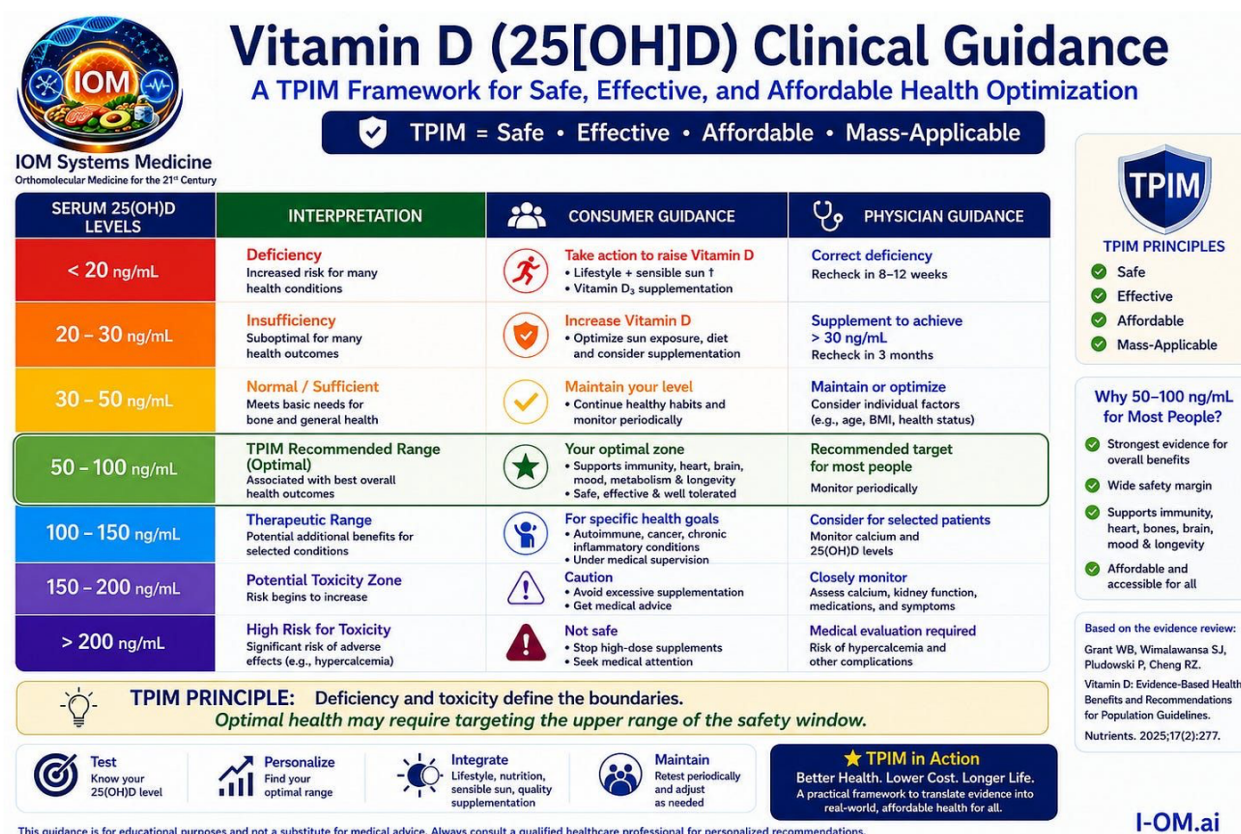
Parte II

Comentario: Una perspectiva de la Medicina de Sistemas IOM sobre la optimización de la vitamina D

La sección anterior resumió las presentaciones y debates del Foro Internacional de Política de Vitamina D de GrassrootsHealth.

La siguiente sección **no formaba parte de las presentaciones del foro ni de la declaración de consenso del panel**. Más bien, representa la perspectiva de la Medicina de Sistemas de la IOM (Medicina Ortomolecular Integrativa de Sistemas) y refleja la interpretación del autor de la literatura científica actual, incluyendo la revisión de evidencia publicada por Grant, Wimalawansa, Pludowski y Cheng (Nutrients, 2025).

Interpretación del Marco de Guía de Vitamina D de TPIM



Guía clínica sobre vitamina D (25[OH]D): Un marco TPIM para una optimización de la salud segura, eficaz, asequible y aplicable en masa.

Uno de los principios fundamentales de la Medicina de Sistemas IOM es:

La deficiencia y la toxicidad definen los límites.

Para la vitamina D, la deficiencia representa el límite inferior de la adecuación fisiológica, mientras que la toxicidad representa el límite superior de la seguridad fisiológica. Entre estos límites existe una amplia ventana de seguridad dentro de la cual las personas pueden buscar resultados óptimos en la salud.

El marco TPIM (Seguro, Eficaz Probado, Económico y Aplicable en Masa) ofrece un enfoque práctico para evaluar intervenciones preventivas de salud. La vitamina D es uno de los ejemplos más claros de intervención TPIM porque generalmente es segura, eficaz, asequible y ampliamente accesible.

Como se ilustra en la figura, IOM Systems Medicine considera:

- **<20 ng/mL:** Deficiencia
- **20-30 ng/mL:** Insuficiencia
- **30-50 ng/mL:** Suficiente
- **50-100 ng/mL:** Rango preferido para la mayoría de las personas
- **100-150 ng/mL:** Rango terapéutico para situaciones seleccionadas bajo supervisión profesional
- **>150 ng/mL:** Se requiere aumentar la precaución y monitorizar

Mensaje clave para llevar a casa

La deficiencia y la toxicidad definen los límites. La optimización ocurre dentro de la ventana de seguridad.

Para la vitamina D —y muchos otros nutrientes esenciales— el objetivo no es simplemente evitar la deficiencia, sino lograr una función fisiológica óptima manteniéndose de forma segura dentro de los límites biológicos establecidos.

Nota del editor

El marco de orientación sobre la vitamina D presentado en la Parte II refleja la perspectiva de la Medicina de Sistemas IOM y la OMNS. No debe interpretarse como una posición oficial o una declaración de consenso de los participantes del foro GrassrootsHealth.

Referencia

Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. *Vitamina D: Beneficios para la salud basados en la evidencia y recomendaciones para guías poblacionales*. Nutrientes. 2025; 17(2):277.

Discusión y preguntas con lectores

OMNS da la bienvenida a comentarios, preguntas, ideas, experiencias y un diálogo respetuoso de lectores, pacientes, profesionales sanitarios, investigadores y estudiantes de todo el mundo.

Fomentamos la participación en OMNS Interactive, donde el intercambio de conocimientos y perspectivas ayuda a avanzar en la comprensión y fomentar un debate significativo.

Únete a la conversación:

<https://omns.substack.com>

Acerca de OMNS Interactive

OMNS Interactive es la plataforma de discusión y comentarios del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (OMNS).

La página web original de OMNS sigue siendo el archivo oficial de las publicaciones de OMNS.

Suscríbete a OMNS Interactive para futuros artículos, comentarios y debates:
<https://omns.substack.com>

El contenido se proporciona únicamente con fines educativos y no constituye asesoramiento médico.

Sigue a OMNS Interactive

