

EDITORIAL / Editorial

CALCIO Y VITAMINA D: LA IMPORTANCIA DE DIFUNDIR SIN ALARMAR

Antonio D. McCarthy^{1*}, María L. García², José L. Mansur², María S. Mallea Gil³, Vanina Farias⁴

1. Asociación Argentina de Osteología y Metabolismo Mineral. Buenos Aires, Argentina

2. Sociedad Argentina de Osteoporosis. Buenos Aires, Argentina

3. Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo. Buenos Aires, Argentina

4. Departamento Osteología y Metabolismo Mineral. Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo. Buenos Aires, Argentina

En representación de la Sociedad Argentina de Osteoporosis (SAO), la Asociación Argentina de Osteología y Metabolismo Mineral (AAOMM) y la Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo (SAEM), buscamos llevar tranquilidad a la comunidad ante la reciente difusión de un estudio canadiense que cuestiona la utilidad del calcio y la vitamina D.¹

Las notas sobre este estudio publicadas por algunos medios simplificaron un análisis científico que tiene grandes limitaciones y que no debe ser motivo para que los pacientes suspendan sus tratamientos. De su lectura se desprende que el calcio y la vitamina D podrían no ser suplementados porque no prevendrían fracturas óseas ni caídas. La realidad es que son suplementos indispensables el aporte de calcio (que puede obtenerse de los lácteos) y la vitamina D para optimizar su absorción.

Esto se enmarca dentro de la controversia que existe en Estados Unidos y otros países, entre científicos que opinan que no están probados muchos beneficios invocados para suplementar con vitamina D, y, por otro lado,

otros que van lentamente confirmándolos. Esto, sumado a preocupaciones por el desembolso económico que generaría, para el sistema de salud, medir la vitamina D en laboratorios de análisis clínicos, y suplementarla si fuera necesario.

Como especialistas, queremos advertir que el estudio publicado en el *British Medical Journal*¹ analizó a más de 150.000 personas, pero la gran mayoría ya tenía niveles de calcio y vitamina D totalmente suficientes antes de empezar. Evaluar la eficacia de un suplemento en una población sana que no lo necesita es un error: no se puede mejorar lo que ya está bien. Los suplementos demuestran su verdadero beneficio óseo y muscular en personas con déficits comprobados o en poblaciones de riesgo.

Además, la investigación excluyó deliberadamente a los pacientes reales de consultorio: personas que ya toman fármacos para la osteoporosis, adultos mayores institucionalizados o quienes ya sufrieron fracturas. Por lo tanto, sus conclusiones no se pueden aplicar a ellos. El calcio y la vitamina D, junto con la

*E-mail: antoniodesmondmccarthy@gmail.com



actividad física, son pilares preventivos esenciales, aunque en pacientes con osteoporosis forman parte de un abordaje más completo que incluye medicamentos específicos.

Por último, el estudio no toma en cuenta un aspecto clave de la medicina moderna: los efectos de la vitamina D en el resto del cuerpo. Hoy sabemos que mantener niveles óptimos en sangre ayuda a proteger la salud general, demostrando en grandes estudios que puede reducir el avance de la prediabetes a la diabetes, o disminuir la mortalidad debida a ciertos tipos de cáncer.

Este estudio es útil para evitar la indicación indiscriminada en adultos sanos, pero

de ninguna manera respalda suspender la suplementación en pacientes con osteoporosis, con riesgo de caídas o con deficiencias graves de calcio o vitamina D. Un análisis estadístico poblacional jamás podrá reemplazar el juicio clínico, individual y humano de un médico frente a su paciente.

Recibido: junio 2026

Aceptado: junio 2026

Publicado: julio 2026

Conflictos de intereses: los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Referencias

1. Massé O, Mercurio CM, Dupuis S, et al. Calcium, vitamin D, or combined supplementation to prevent fractures and falls: systematic review and meta-analysis *BMJ* 2026;393:e088050. <https://doi.org/10.1136/bmj-2025-088050>