

Una de las formas más simples de reducir hasta en un 80 % el riesgo de cáncer

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > La vitamina D está involucrada en la biología de todas las células y tejidos corporales, incluyendo a las células inmunológicas. Sus células necesitan la forma activa de vitamina D para poder acceder al código genético almacenado en el interior
- > Si bien, la Asociación Médica Americana considera que 20 nanogramos por mililitro (ng/mL) es suficiente, un contundente cuerpo de investigación sugiere que 40 ng/mL es el límite de eficacia y que de 60 a 80 ng/mL es el nivel ideal para promover la salud y prevenir enfermedades
- > El 75 % de los adultos y adolescentes son deficientes en vitamina D, con base en el nivel de suficiencia de 30 ng/mL. Dado que el rango de 30 ng/mL aún constituye el nivel inferior, la mayoría tiene niveles insuficientes para poder optimizar su salud
- > Evitar toda la exposición a la luz solar para reducir el riesgo de cáncer de piel, aumentará el riesgo de otros tipos de cáncer internos, así como muchos padecimientos. El nivel de vitamina D de 40 ng/mL puede disminuir en un 67 % el riesgo de cáncer, en comparación con tener un nivel inferior a 20 ng/mL
- > Un nivel de vitamina D superior a 60 ng/mL puede reducir en más del 80 % el riesgo de cáncer de mama, mientras que un nivel de 40 ng/mL puede disminuir en un 60 % el riesgo de parto prematuro. También, existe una fuerte relación inversa entre la vitamina D y otros tipos de cáncer, incluyendo el cáncer colorrectal, que es el tercer tipo de cáncer mortal en los Estados Unidos

Se han realizado miles de estudios sobre los [efectos de la vitamina D en la salud](#), y las investigaciones demuestran que está involucrada en la biología de todas las células y tejidos del cuerpo, incluyendo a las células inmunológicas.

Sus células realmente necesitan la forma activa de vitamina D para tener acceso al código genético almacenado en el interior. Esta es una de las razones por las que esta vitamina tiene la capacidad de influir en una gran diversidad de funciones y padecimientos, desde el desarrollo fetal hasta el cáncer.

Las recomendaciones convencionales sobre la vitamina D son demasiado bajas para prevenir enfermedades

Por desgracia, a pesar de ser fácil y económica de abordar, la deficiencia de vitamina D se ha convertido en una epidemia alrededor del mundo. Además, un simple error matemático podría evitar que muchas personas optimizarán sus niveles de vitamina D. El Instituto de Medicina (IOM, por sus siglas en inglés) recomienda solo 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día para los adultos.

Como señaló un artículo realizado en 2014,¹ el IOM realmente subestima este requerimiento por un factor de 10, debido a un error matemático sencillo que nunca fue corregido. Además, el objetivo de esta recomendación es simplemente la salud ósea, no la salud óptima y la prevención de enfermedades crónicas.

De forma similar, aunque la Asociación Médica Americana considera que 20 nanogramos por mililitro (ng/mL) es un nivel suficiente, un contundente cuerpo de investigación sugiere que 40 ng/mL se encuentra en el límite inferior de suficiencia,² en el cual 30 ng/mL es el mínimo para prevenir padecimientos comunes, como las enfermedades cardíacas,³ diabetes,⁴ enfermedades pulmonares,⁵ y más.^{6,7,8}

En realidad, el nivel óptimo para la salud y prevención de las enfermedades se sitúa entre 60 y 80 ng/mL.⁹

Por otra parte, según un estudio de investigación contra el cáncer,¹⁰ se necesitarían 9600 UI diarias de vitamina D para que la mayoría (97.5 %) de la población lograra obtener 40 ng/mL, sin duda, una cantidad mucho mayor que 600 UI.

Dicho lo anterior, la organización GrassrootsHealth, a través de su estudio D*Action, ha encontrado una variabilidad de 6 veces en los niveles séricos alcanzados,¹¹ lo que significa que una persona que toma 5000 UI diarias de vitamina D solo podría alcanzar un nivel de 20 ng/mL, mientras que otra podría llegar a un nivel de 120 ng/mL al tomar la misma cantidad. Por eso es muy importante **evaluar sus niveles de vitamina D** de forma regular.

Según los datos publicados en la revista *Archives of Internal Medicine*,¹² el 75 % de los adultos y adolescentes en los Estados Unidos padecen una deficiencia de vitamina D, de acuerdo con el nivel de suficiencia de 30 ng/mL.

Si el límite de suficiencia aumentara a 40 o 60 ng/mL, probablemente las tasas de deficiencia en los Estados Unidos serían de hasta 90 %. Incluso con un nivel de suficiencia de 30 ng/mL, el 97 % de los afroamericanos y el 90 % de los mexicanoamericanos sufren una deficiencia de ese nutriente esencial.

La mayoría de las personas padecen una deficiencia de vitamina D, lo cual incrementa su riesgo de cáncer

Por desgracia, si bien muchos profesionales de la salud recomiendan evitar por completo los rayos del sol para prevenir el cáncer de piel, esta estrategia incrementa el riesgo de otros tipos de cáncer internos. Por lo tanto, ¡difícilmente es una medida adecuada! Diversos estudios han demostrado que las personas con niveles más elevados de vitamina D tienen un riesgo mucho menor de sufrir otros tipos de cáncer internos.

En términos generales, la investigación ha demostrado que una vez que alcanza un nivel de vitamina D en suero de 40 ng/mL, su riesgo de cáncer disminuye en un 67 %, en comparación con un nivel de 20 ng/mL o inferior.^{13,14,15,16,17,18,19}

Los estudios demuestran que la mayoría de los tipos de cáncer aparecen en personas con un nivel entre 10 y 40 ng/mL de vitamina D en la sangre, y se ha identificado que el nivel óptimo para protegerse contra el cáncer es de entre 40 y 60 ng/mL.²⁰

Además, la vitamina D incrementa sus posibilidades de sobrevivir si padece cáncer,^{21,22} y esto incluye al melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel.²³ También hay evidencia de que podría mejorar los resultados del tratamiento. Por ejemplo, se encontró que incluir vitamina D en el tratamiento convencional para el cáncer de páncreas incrementa su efectividad.²⁴

También juega un papel importante en la protección contra el COVID-19²⁵ y lo protege contra las enfermedades autoinmunes.^{26,27}

La deficiencia de vitamina D está relacionada con el cáncer colorrectal

Muy recientemente, los investigadores encontraron una relación inversa entre la vitamina D y el cáncer colorrectal,²⁸ que es el tercer tipo de cáncer más mortal en los Estados Unidos.²⁹ Los niveles de vitamina D de 5700 pacientes con cáncer colorrectal en los Estados Unidos, Europa y Asia fueron comparados con el de 7100 controles sin cáncer.

En esta investigación, el nivel de vitamina D de 12 ng/mL (30 nmol/L) o inferior fue considerado como un estado de deficiencia; de 20 a 25 ng/mL (50 a 62.5 nmol/L) fueron considerados niveles suficientes para promover la salud ósea. El efecto de protección contra el cáncer estuvo relacionado con niveles mucho más elevados:

- Las personas con un nivel de 12 ng/mL o inferior de vitamina D tuvieron un riesgo 31 % mayor de cáncer colorrectal, en comparación con las que tenían niveles entre 20 y 25 ng/mL
- Las personas con niveles entre 30 y 35 ng/mL tuvieron un riesgo 19 % menor de cáncer colorrectal

- Las personas con niveles entre 35 y 40 ng/mL tuvieron un riesgo 27 % menor
- Por cada 10 ng/mL adicional de vitamina D circulante, el riesgo de cáncer colorrectal disminuyó en un 19 % en las mujeres y en un 7 % en los hombres

La coautora del estudio, Marji L. McCullough, comentó los resultados al indicar lo siguiente:³⁰

"Este estudio proporciona nuevos datos que las agencias pueden utilizar cuando examinan la evidencia para poder orientarse con respecto a la vitamina D y sugiere que las concentraciones recomendadas para la salud ósea podrían ser inferiores a los niveles óptimos para prevenir el cáncer colorrectal".

Otro estudio,³¹ publicado en 2015, encontró que las mujeres con concentraciones de vitamina D de al menos 30 ng/mL tenían un riesgo 55 % menor de cáncer colorrectal, comparado con las mujeres que tenían un nivel inferior a 18 ng/mL en la sangre. Un estudio del año 2019, también demostró que las dosis altas de vitamina D benefician a los pacientes con cáncer colorrectal metastásico avanzado.³²

La vitamina D protege contra el cáncer de mama

Asimismo, diversos estudios demuestran que tener niveles más elevados de vitamina D protege específicamente contra el **cáncer de mama**, que es una amenaza seria para la mayoría de las mujeres.

Por ejemplo, en un estudio realizado en 2005,³³ las mujeres con niveles superiores a 60 ng/mL de vitamina D presentaron un riesgo 83 % menor de cáncer de mama, en comparación con las mujeres con niveles inferiores a 20 ng/mL.

Muy recientemente, un análisis conjunto de dos ensayos aleatorizados y un estudio prospectivo de cohortes confirmó de nuevo el vínculo entre la vitamina D y el riesgo de cáncer de mama.³⁴ El objetivo fue evaluar si existen beneficios al tener un nivel superior a 40 ng/mL de vitamina D, ya que la mayoría de los estudios no se aventuran a analizar niveles más elevados.

De hecho, al replicar los resultados del 2005, las mujeres con niveles de vitamina D iguales o superiores a 60 ng/mL manifestaron una tasa de incidencia 82 % menor de cáncer de mama, comparado con las que tenían niveles de 20 ng/mL o inferiores.

Los datos agrupados fueron analizados de tres formas diferentes. Primero, se compararon las tasas de incidencia en función de los niveles de 20 a 60 ng/mL de vitamina D. Segundo, se realizó un análisis estadístico por medio de gráficos de Kaplan-Meier. Tercero, se utilizó la regresión de Cox multivariada para examinar la relación entre los diversos niveles de vitamina D y el riesgo de cáncer de mama. De acuerdo con los autores:

"Los resultados fueron similares en los tres análisis. En primer lugar, al comparar las tasas de incidencia, hubo una tasa de incidencia 82 % menor de cáncer de mama en las mujeres con concentraciones de 25 (OH) D \geq 60 frente a $<$ 20 ng/mL.

En segundo lugar, las curvas de Kaplan-Meier para concentraciones de $<$ 20, 20-39, 40-59 y \geq 60 ng/mL fueron significativamente diferentes, en las cuales la mayor proporción sin cáncer de mama ocurrió en el grupo \geq 60 ng/mL (99.3 %) y la menor proporción sin cáncer de mama se suscitó en el grupo $<$ 20 ng/mL (96.8 %). La proporción de cáncer de mama fue 78 % menor en \geq 60 frente a $<$ 20 ng/mL.

En tercer lugar, la regresión de Cox multivariada reveló que las mujeres con concentraciones de 25 (OH)D \geq 60 ng/mL tenían un riesgo 80 % menor de cáncer de mama, comparado con las mujeres con concentraciones $<$ 20 ng/mL, adaptadas por edad, IMC, tabaquismo, consumo de suplemento de calcio y estudio de origen...

Las concentraciones más altas de 25 (OH) D estuvieron relacionadas con una menor dosis-respuesta en el riesgo de cáncer de mama, en el que las concentraciones \geq 60 ng/mL tuvieron un mayor efecto protector".

La deficiencia de vitamina D está relacionada con enfermedades pulmonares

Otra investigación reciente³⁵ relaciona la deficiencia de vitamina D con la enfermedad pulmonar intersticial (ILD, por sus siglas en inglés). En esta se analizaron los niveles de vitamina D de más de 6300 personas de diversas etnias, para examinar la conexión entre la vitamina D y la prevalencia y progresión de ILD.

El 33 % tenía un nivel de vitamina D que era igual o superior a 30 ng/mL; el 35 % tenía niveles entre 20 y 30 ng/mL y el 32 % manifestaba deficiencia, con un nivel igual o inferior a 20 ng/mL. De acuerdo con los autores:

"En comparación con las personas con concentraciones elevadas [iguales o superiores a 30 ng/mL], los participantes con deficiencia de 25 (OH) D manifestaron un volumen de área con alta atenuación muy ajustado al inicio del estudio, al igual que una mayor progresión durante un promedio de 4.3 años de seguimiento.

Asimismo, la deficiencia de 25 (OH) D estuvo relacionada con una mayor prevalencia de anomalías de pulmón intersticial, 10 años después...

La deficiencia de Vitamina D estuvo relacionada de forma independiente con ILD subclínica y su progresión, en función del aumento de las áreas de alta atenuación y las anomalías pulmonares intersticiales de una población comunal. Necesitan realizarse más estudios para examinar si cumplir con los requerimientos de vitamina D podría prevenir o retrasar la progresión de ILD".

Incluso, al considerar otros factores, como la edad, **tabaquismo**, **obesidad** e **inactividad**, se mantuvieron los resultados. La Dra. Erin Michos, profesora asociada de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, y autora principal del estudio, dijo lo siguiente para el portal *Medical News Today*:³⁶

"Sabíamos que la hormona activada de la vitamina D tenía propiedades antiinflamatorias y que ayudaba a regular el sistema inmunológico, lo cual no

ocurre con la ILD.

Los estudios también proporcionaron evidencia de que la vitamina D desempeñaba un rol importante en las enfermedades pulmonares obstructivas, como el asma [y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica], y actualmente encontramos que también existe una relación con esta forma de cicatrización de la enfermedad pulmonar.

Ahora, podemos considerar agregar la deficiencia de vitamina D a la lista de factores involucrados en los procesos de enfermedad, junto con los conocidos factores de riesgo de ILD, como las toxinas ambientales y tabaquismo".

La deficiencia de vitamina D está vinculada a complicaciones durante el embarazo

Quizá la vitamina D sea particularmente crucial para las mujeres embarazadas, para proteger su salud y la de sus bebés. Es curioso que las investigaciones recientes^{37,38} sugieren que la vitamina D puede desempeñar un rol importante para prevenir una respuesta inmunológica adversa contra el feto, que podría causar que el cuerpo lo rechace como tejido extraño.

Como señalaron los autores: "Es lógico pensar que una madre inmunocompetente acumule una respuesta inmunológica contra el feto. Sin embargo, realmente no ocurre debido a diversas interacciones fetomaternales que inducen la tolerancia... Recientemente, se ha descubierto que la vitamina D podría desempeñar un rol integral en la inducción y regulación de este proceso crucial de tolerancia inmunológica".

Lo que descubrieron es que la pérdida recurrente de embarazos, que afecta aproximadamente al 1 % de las parejas que intentan concebir, está relacionada con una baja cantidad de vitamina D.

En resumen, la vitamina D promueve las condiciones idóneas para que ocurra un embarazo, en parte, ya que regula la diferenciación de las células inmunológicas y la

excreción de citoquinas inflamatorias.

Según los autores, "al parecer la deficiencia de vitamina D inclina el equilibrio hacia un resultado menos favorable y podría desempeñar un rol en la pérdida recurrente del embarazo". La vitamina D también realiza muchas funciones adicionales e importantes durante la gestación, al igual que ha demostrado que disminuye drásticamente el riesgo relacionado con las complicaciones durante el embarazo y el nacimiento prematuro.

La vitamina D reduce significativamente el riesgo de parto prematuro

Según los hallazgos de Grassrootshealth, existe una correlación evidente y definitiva entre los niveles de vitamina D y el período de gestación, hasta 40 ng/mL, donde el impacto se estabiliza.³⁹

En general, la evidencia demuestra que las mujeres embarazadas con un nivel entre 40 y 60 ng/mL de vitamina D tienen una tasa 46 % menor de nacimientos prematuros, comparado con la población general, mientras que las que tienen un nivel de 40 ng/mL de vitamina D para su tercer trimestre presentan un riesgo 59 % menor de nacimiento prematuro, en comparación con las mujeres con niveles inferiores a 20 ng/mL.⁴⁰

En las mujeres que no eran caucásicas (entre las que la deficiencia de vitamina D era mucho más común) la disminución del riesgo fue aún más significativa. En este grupo, las que lograron un nivel de 40 ng/mL de vitamina D en su segunda prueba, tuvieron una tasa 78 % más baja de nacimientos prematuros, ¡lo que disminuyó de un 18 % a un 4 % la tasa de nacimientos prematuros!

Sería muy arriesgado ignorar esta increíble reducción en la tasa de nacimientos prematuros suscitada en la población afroamericana.

Como señaló un comunicado de prensa en 2015 que anunciaba los descubrimientos:⁴¹

"La organización March of Dimes calcula que el costo anual de los nacimientos prematuros en los Estados Unidos es de \$ 12 mil millones (para 455 918 niños).

Si alrededor del 50 % de los nacimientos prematuros pudieran prevenirse en la población general, como sugiere este análisis, podría haber \$ 6 mil millones disponibles para otros servicios, y más de 225 000 niños y familias evitarían este trauma".

Además, un análisis más detallado reveló que las mujeres con antecedentes de parto prematuro podrían disminuir su riesgo en un impactante 80 %, con tan solo elevar sus niveles de vitamina D a una cantidad superior a 40 ng/mL.⁴²

Por desgracia, a pesar de la abrumadora evidencia,⁴³ las autoridades de salud aún no han mencionado en lo absoluto el apoyo que proporciona la **vitamina D** para mejorar drásticamente los resultados del embarazo y disminuir las tasas de nacimientos prematuros.

El 27 de marzo de 2018, en un esfuerzo por revelar la verdad, la organización Organic & Natural Health Association presentó una solicitud ante la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos sobre la declaración de las propiedades saludables de la vitamina D y el nacimiento prematuro.⁴⁴

En esta solicitud, el mensaje clave fue que administrar suplementos con vitamina D "ha influido directamente en los resultados de salud y ha cambiado los estándares de cuidados, en el caso de las mujeres embarazadas y en una generación de niños".

Fuentes y Referencias

- ¹ [Nutrients 2014; 6\(10\): 4472-4475](#)
- ² [GrassrootsHealth, 71 % Reduction in All Cancer Risk](#)
- ³ [Int J Epidemiol 1990;19 \(3\) 559- 563](#)
- ⁴ [Diabetes Care 2004;27 \(12\) 2813- 2818](#)
- ⁵ [Chest 2005;128 \(6\) 3792- 3798](#)
- ⁶ [Am J Clin Nutr 2006;84 \(1\) 18- 28](#)
- ⁷ [Am J Prev Med 2007;32 \(3\) 210- 216](#)
- ⁸ [J Steroid Biochem Mol Biol 2007;103 \(3-5\) 708- 711](#)
- ^{9, 34} [PLOS ONE June 15, 2018](#)
- ¹⁰ [Anticancer Research 2011 Feb;31\(2\):607-11](#)
- ¹¹ [GrassrootsHealth, Vitamin D Response Curve](#)

- ¹² Archives of Internal Medicine 2009;169(6):626-632
- ¹³ PLOS ONE 2016; 11 (4): e0152441
- ¹⁴ PR Web April 6, 2016
- ¹⁵ UC San Diego Health April 6, 2016
- ¹⁶ Science World Report April 13, 2016
- ¹⁷ Oncology Nurse Advisor April 22, 2016
- ¹⁸ Tech Times April 11, 2016
- ¹⁹ Chrisbeatcancer.com, Vitamin D
- ²⁰ GrassrootsHealth March 24, 2021
- ²¹ Anticancer Research February 2011: 31(2); 607-611
- ²² UC San Diego Health System Press Release March 6, 2014
- ²³ Cancer Network March 21, 2016
- ²⁴ Salk 2022 FAQ on Pancreatic Cancer and Vitamin D
- ²⁵ Chiropractic Economics January 27, 2022
- ²⁶ GrassrootsHealth February 17, 2022
- ²⁷ Frontiers in Endocrinology March 31, 2021
- ²⁸ Journal of the National Cancer Institute June 14, 2018
- ²⁹ National Cancer Institute April 22, 2021
- ³⁰ Eurekalert June 14, 2018
- ³¹ Cancer Prev Res (Phila). 2015 Aug;8(8):675-82
- ³² Dana-Farber Cancer Institute April 9, 2019
- ³³ European Journal of Cancer 2005 May;41(8):1164-9
- ³⁵ The Journal of Nutrition June 19, 2018; nxy066
- ³⁶ Medical News Today June 20, 2018
- ³⁷ Journal of the American Society for Reproductive Immunology June 19, 2018
- ³⁸ Eurekalert June 20, 2018
- ³⁹ Grassrootshealth.org Graphic (PDF)
- ⁴⁰ Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology November 10, 2015 [Epub ahead of print]
- ⁴¹ PR Web November 20, 2015
- ^{42, 43} GrassrootsHealth, Research to Support FDA Petition
- ⁴⁴ Organic & Natural Health Association, Petition for Vitamin D, Preterm Birth Health Claim, March 28, 2018