

## **La vitamina D tendrá un importante protagonismo en los tratamientos de fertilidad en la "Nueva Normalidad"**

**Según el Doctor Jan Tesarik, director de la Clínica MARGen de Granada, la vitamina D está íntimamente implicada en la función del aparato reproductor femenino, y su carencia causa infertilidad, abortos espontáneos y fallos de la reproducción asistida**

La nueva normalidad en los tratamientos de fertilidad y reproducción asistida traerá no pocos cambios. El primero y más importante tiene que ver con la urgencia en los casos en los que la posibilidad de éxito se reduce con el paso de los días, especialmente en mujeres pre menopáusicas. El segundo, la necesidad de personalizar y mejorar los tratamientos, evitando repeticiones que los encarecen. En este caso, la vitamina D y la melatonina permiten mantener y mejorar la fertilidad, reduciendo los costes y aumentando la eficacia de los tratamientos.

La Vitamina D está ligada a la fertilidad

El papel de la vitamina D, considerada hasta hace poco solo en relación con la salud esquelética, es muy importante según el doctor Jan Tesarik, Director de la Clínica MARGen de Granada. "Hoy día sabemos que está íntimamente implicada en la función del aparato reproductor femenino, y su carencia causa infertilidad, abortos espontáneos y fallos de la reproducción asistida".

Un estudio recientemente realizado por un grupo de científicos italianos, húngaros y españoles, entre los que figura el doctor Tesarik, ofrece una revisión exhaustiva del papel de la vitamina D en trastornos reproductivos y en el éxito de la reproducción asistida.

Más de la mitad de las españolas en edad reproductiva tiene carencias de vitamina D

"Se estima que más que la mitad de las mujeres españolas en edad reproductiva tiene las reservas subóptimas de vitamina D. Los valores normales de la concentración de vitamina D en el suero se sitúan por encima de 30 ng/ml, se considera una insuficiencia cuando el nivel se sitúa entre 10 y 30 ng/ml, y una deficiencia cuando este valor está por debajo de 10 ng/ml. Ambas condiciones están asociadas con problemas de fertilidad femenina, fracasos de reproducción asistida y abortos espontáneos. Es importante resaltar que la mujer que quiere procrear tiene que alcanzar un nivel correcto de la vitamina D antes de la concepción, ya que recuperarla después de la fecundación tiene poco efecto", explica el doctor Tesarik.

Fuentes de la vitamina D

La mayor parte (aproximadamente 90%) de la vitamina D total presente en el organismo es producida en la piel bajo el efecto de la radiación solar. Sólo alrededor de un 10% es aportado de fuentes alimenticios. Los pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa, son las mejores fuentes de vitamina D, seguidos por el hígado vacuno, el queso, la yema de huevo y los hongos. Sin embargo el consumo de estos alimentos no bastará si la producción propia en la piel es insuficiente. El actual confinamiento en domicilio, con una reducción consecuyente de la exposición a la radiación solar, ciertamente agravará esta situación. La insuficiencia de vitamina D es más frecuente en personas con sobrepeso. En cualquier caso es importante dejar evaluar la concentración de vitamina D en el suero de todas las mujeres que quieren quedarse embarazadas y compensar las eventuales carencias por aportación medicamentosa de la vitamina.

## Efectos de la vitamina D sobre la fertilidad

La diana principal de la vitamina D es el endometrio (el revestimiento interno de la cavidad uterina donde se implantan los embriones). La vitamina D favorece el proceso de implantación promoviendo un estado de tolerancia inmunitaria local, necesaria para que el organismo femenino acepte al embrión cuya herencia genética es mitad maternal y mitad paterna. Otros efectos de la vitamina D en el organismo materno incluyen la activación de algunos genes, cuya transcripción es importante para la implantación, y la estimulación de la producción de la hormona progesterona por el ovario. Por otro lado, aún no se han podido demostrar de manera inequívoca efectos de la vitamina D sobre la calidad de los óvulos y de los espermatozoides.

## Otras enfermedades femeninas asociadas con una insuficiencia de vitamina D

Aparte la infertilidad y los fracasos de la reproducción asistida, la insuficiencia de vitamina D contribuye a la patogénesis de diferentes enfermedades del aparato reproductor femenino, incluyendo el síndrome de ovarios poliquísticos, la endometriosis, miomas uterinos y la insuficiencia ovárica prematura. A pesar de la falta de pruebas inequívocas, varios estudios sugieren que la vitamina D podría disminuir el riesgo de diferentes complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto, tales como la preeclampsia, la restricción del crecimiento fetal, la diabetes gestacional y la depresión post-parto.

“Con respecto a la infertilidad, la insuficiencia de vitamina D afecta esencialmente a las mujeres, en particular en lo que concierne la capacidad del útero para acoger al embrión. La mayoría de las mujeres en la edad reproductiva sufren de esta condición. Es por tanto importante que las mujeres que buscan a ser madres dejen evaluar sus reservas de vitamina D, por un sencillo análisis de sangre, y corrijan la eventual deficiencia con una medicación oportuna lo antes posible”, concluye el doctor Tesarik.

### **Datos de contacto:**

María Guijarro  
622836702

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>