

Niveles bajos de vitamina D se asocian a sntomas depresivos, especialmente en personas con historial de depresi. Estas son las conclusiones de un estudio transversal en 12.594 pacientes revisados en la Clnica Cooper en Dallas, Texas, desde Noviembre de 2006 hasta Octubre de 2010.

Niveles mltos altos de vitamina D se correlacionaron con menor riesgo de padecer depresi, por lo que estudiar los niveles de vitamina D en las personas con historia de depresi o estudiar la presencia de sntomas depresivos en personas con niveles bajos de vitamina D pudiera ser eficaz. El estudio no indica si aumentando los niveles de vitamina D disminuyen los sntomas depresivos.

No se ha determinado la relaci exacta de cmo los niveles bajos de vit. D contribuyen a los sntomas depresivos o si la depresi contribuye a disminuir los niveles de vit. D. La vitamina D puede afectar a los neurotransmisores, marcadores inflamatorios y otros factores que podrn ayudar a explicar la relaci con la depresi. Ya se conoce en que los niveles bajos de vitamina D significan un factor de riesgo para un sinf de patologs, desde enfermedades cardiovasculares, autoinmunes, a trastornos neurolgicos.

<http://www.webmd.com/depression/news/20120110/low-levels-vitamin-d-may-be-linked-d-e-pression>

<http://www.webmd.com/depression/news/20120110/low-levels-vitamin-d-may-be-linked-depression> Hoang MT, Defina LF, Willis BL, Leonard DS, Weiner MF, Brown ES. Association Between Low Serum 25-Hydroxyvitamin D and Depression in a Large Sample of Healthy Adults: The Cooper Center Longitudinal Study. Mayo Clin Proc. 2011;86(11):1050-1055.