

¿Protege la vitamina D contra la COVID-19?

Publicado el: 26-05-2020

OPINION: Sabemos desde hace tiempo que es importante evitar la deficiencia de vitamina D para la salud ósea y cardiometabólica principalmente. Pero ahora puede ser más importante todavía. Está acumulándose evidencia científica que indica que la vitamina D puede influir en el riesgo de contraer la COVID-19 y en la gravedad de esta enfermedad.

Soy la Dra. JoAnn Manson, profesora de medicina de la *Harvard Medical School* en el *Brigham and Women's Hospital*, en Boston, Estados Unidos.

Me gustaría hablarles de la vitamina D y la COVID-19. ¿Puede tener efecto protector?

Sabemos desde hace tiempo que es importante evitar la deficiencia de [vitamina D](#) para la salud ósea y cardiometabólica principalmente. Pero ahora puede ser más importante todavía. Está acumulándose evidencia científica que indica que la vitamina D puede influir en el riesgo de contraer la COVID-19 y en la gravedad de esta enfermedad.

La vitamina D es importante para la inmunidad innata y refuerza la función inmunitaria contra las enfermedades víricas. Sabemos también que la vitamina D tiene un efecto inmunomodulador y que puede disminuir la inflamación, y esto puede ser importante para la respuesta respiratoria a la COVID-19 y para la descarga de citocinas que se ha observado. Varios estudios de laboratorio (cultivos celulares) con células respiratorias demuestran algunos de estos efectos de la vitamina D. También se ha observado que los pacientes con [infecciones respiratorias](#) tienen una concentración sérica más baja de 25-hidroxivitamina D.

La vitamina D es importante para la inmunidad innata y refuerza la función inmunitaria contra las enfermedades víricas.

Ahora se ha observado algo parecido en los pacientes con COVID-19. En un [estudio observacional realizado en tres hospitales del Sureste Asiático](#) la prevalencia de deficiencia de vitamina D era mucho más alta en los pacientes con COVID grave que en los pacientes con COVID leve. De hecho, la deficiencia de vitamina D multiplica por ocho el riesgo de COVID-19 grave en comparación con los pacientes con una concentración adecuada de vitamina D.

Un [metanálisis](#) de estudios clínicos aleatorizados sobre suplementación de vitamina D en relación con las infecciones respiratorias agudas (altas y bajas) publicado en *British Medical Journal* hace 2 años halló que los suplementos de vitamina D estaban asociados a un descenso significativo de estas infecciones respiratorias. El descenso global era del 12% tan solo pero en los participantes con deficiencia grave de vitamina D al inicio (una concentración sérica de 25-hidroxivitamina D < 10 ng/ml) el riesgo de infección respiratoria bajó un 70% con suplementos de vitamina D.

La evidencia científica está siendo bastante convincente. Es importante animar a nuestros pacientes a realizar actividad física al aire libre pero manteniendo el distanciamiento social. Esto aumenta la síntesis de vitamina D en la piel gracias a la [exposición solar](#).

También es importante la alimentación. Todos debemos leer las etiquetas de los alimentos que indican el contenido de vitamina D. Los alimentos con un contenido más alto de vitamina D son los productos lácteos enriquecidos, los cereales enriquecidos, el pescado graso y las setas

desecadas al sol.

En los pacientes que no pueden realizar actividades al aire libre y que consumen alimentos pobres en vitamina D es bastante razonable valorar la suplementación de vitamina D. La dosis alimentaria recomendada de vitamina D son 600 a 800 U/día pero durante este periodo puede ser más apropiado un suplemento o un complejo polivitamínico con 1.000 a 2.000 U/día de vitamina D.

Estamos preparando un estudio clínico aleatorizado sobre suplementación de vitamina D en dosis moderadas a altas para saber si influye en el riesgo de contraer la COVID y también para disminuir la gravedad de la COVID-19 y mejorar el pronóstico clínico.

Mientras tanto es importante insistir en las medidas preventivas de la deficiencia de vitamina D en el conjunto de la población.

Fuente: <https://netsaluti.com>