



INFEMECOG

¿Protege la vitamina D contra EL COVID-19?

La Dra. JoAnn Manson, profesora de Harvard Medical School and Brigham and Women's Hospital, comenta que durante mucho tiempo se sabe que es importante evitar la deficiencia de vitamina D para la salud ósea, cardiometabólica y otros propósitos; sin embargo, puede ser aún más importante ahora que nunca. Existe creciente evidencia de que la vitamina D puede ser relevante para el riesgo de desarrollar la infección por COVID-19 y para la gravedad de la enfermedad. La vitamina D es importante para aumentar la función inmune contra las enfermedades virales. También se sabe que la vitamina D tiene un efecto inmunomodulador y puede disminuir la inflamación, y esto puede ser relevante durante COVID-19 para la respuesta respiratoria y la tormenta de citoquinas que se presenta.

Hay estudios de laboratorio en cultivo de células respiratorias que documentan algunos efectos de la vitamina D. También hay evidencia de que los pacientes con infecciones respiratorias tienden a tener niveles en sangre más bajos de 25-hidroxi-vitamina D.

Existen algunas pruebas en los pacientes de COVID-19. En un estudio observacional de tres hospitales del sur de Asia, la prevalencia de deficiencia de vitamina D fue mucho mayor entre aquellos con COVID grave en comparación con aquellos con enfermedad leve. De hecho, había aproximadamente un riesgo ocho veces mayor de tener una enfermedad grave entre aquellos que entraron con deficiencia de vitamina D en comparación con aquellos que tenían niveles adecuados de vitamina D.

Hay evidencia de un metanálisis de ensayos clínicos aleatorizados de suplementos de vitamina D que examinan las infecciones agudas del tracto respiratorio (superior e inferior). Esto fue publicado en el British Medical Journal hace 2 años, mostrando que la suplementación con vitamina D se asoció con una reducción significativa en las infecciones del tracto respiratorio. En general, fue sólo una reducción del 12%, pero entre los participantes que tenían deficiencia importante de vitamina D al inicio (como un nivel de sangre de 25-hidroxi-vitamina D de menos de 10 ng/ml), hubo un 70% menor riesgo de infección respiratoria con suplementos de vitamina D.

Es importante alentar a los pacientes a estar al aire libre y físicamente activos (manteniendo el distanciamiento social). Esto conducirá a una mayor síntesis de vitamina D en la piel, sólo a partir de la exposición al sol.

La dieta también es importante. Las fuentes de alimentos que son más altas en vitamina D incluyen productos lácteos fortificados, cereales fortificados, pescado y setas secas.

Para los pacientes que no pueden estar al aire libre y también tienen una ingesta dietética baja de vitamina D, es aconsejable considerar un suplemento de vitamina D. La dieta recomendada de vitamina D es de 600-800 UI diariamente, pero durante este período, un multivitamínico o suplemento que contenga 1000-2000 UI diarias de vitamina D sería razonable.

Se está planificando un ensayo clínico aleatorizado de suplemento de vitamina D para ver si tiene efecto en el riesgo de desarrollar COVID-19, en la reducción de la gravedad de la enfermedad y en la mejora de los resultados clínicos.

Mientras tanto, es importante fomentar medidas en toda la población, que reduzcan el riesgo de deficiencia de vitamina D.