

Vitamina D y Covid-19

VITAMIN D AND COVID-19

Durante los últimos meses y como consecuencia de la pandemia por COVID-19 a nivel mundial, uno de los aspectos más citados en la literatura científica ha sido el reforzamiento del sistema inmune como una medida efectiva en términos de contención de este virus.

Es conocido el papel de la nutrición como modulador del Sistema inmune a través de distintos nutrientes tales como las vitaminas (A, B6, B12, C, D, E y folatos), así como también ciertos elementos trazas como zinc, hierro, selenio, magnesio, cobre y ácidos grasos ω 3.

Dentro de los comentarios más citados en el mes de mayo de 2020, se encuentran aquellos vinculados a la vitamina D. En particular un estudio retrospectivo realizado en Reino Unido. El estudio muestra que los países situados en latitudes bajas con clima más soleado (España y el norte de Italia), tienen bajas concentraciones de vitamina D y altos perfiles de deficiencia de esta vitamina. Dichos resultados están en concordancia con la mayor agresividad que ha tenido esta pandemia en esta zona de Europa. Situación distinta a la observada en países del norte de Europa, donde si bien hay baja exposición solar, los niveles séricos de vitamina D determinados en estas poblaciones son mayores.

Uno de los aspectos asociados a estas características está en el ámbito nutricional, dado que estas poblaciones (Suecia, Finlandia y Noruega) incluyen en su dieta alimentos más ricos en vitamina D (pescados grasos y lácteos), además de un mayor consumo de suplementos vitamínicos (que incluyen vitamina D) para potenciar su sistema inmunológico. El estudio de asociación, mostró que en aquellos países donde se han producido más muertes por SARS-CoV-2, la característica más común de los pacientes fueron sus bajos niveles de vitamina D. Los pacientes Covid-19 pertenecientes a la zona norte de Europa, tienen mayores niveles séricos de vitamina D y eso ha correlacionado con una menor tasa de mortalidad.

Dado que la severidad de la infección por Covid19 está determinada por la presencia de neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda grave, miocarditis, trombosis microvascular y alteración de citoquinas y que los linfocitos T reguladores (Tregs) proporcionan una defensa fundamental en los procesos inflamatorios, se ha vinculado a la vitamina D como posible agente protector, puesto que los Tregs responden a los tratamientos con vitamina D. La deficiencia de vitamina D se asocia con un aumento de los episodios trombóticos, que se observan con frecuencia en pacientes con Covid19. Con estos antecedentes, se ha planteado que la suplementación con vitamina D podría ser una opción válida para disminuir los impactos de esta pandemia.

Dr. Francisco Pérez B.
Editor Científico

Referencias

1. Rhodes JM, Subramanian S, Laird E, Anne Kenny R. Editorial: low population mortality from COVID-19 in countries south of latitude 35 degrees North- supports vitamin D as a factor determining severity. *Aliment Pharmacol Ther.* 2020; 51: 1434- 1437.
2. Weir EK, Thenappan T, Bhargava M, Chen Y. Does Vitamin D Deficiency Increase the Severity of COVID-19? *Clin Med (Lond).* 2020 Jun 5; clinmed.2020-0301. doi: 10.7861/clinmed.2020-0301. Online ahead of print.