

Vitamina D, aliada ante COVID-19

Breves exposiciones al sol, consumo de huevo y leche contribuyen a incrementar los niveles de sangre

Aunque el consumo de la vitamina D está más ligado a su contribución para absorber el calcio y se relaciona siempre con la salud de los huesos, también trae beneficios al sistema nervioso, muscular e inmunológico, ya que se ha identificado una posible relación con la prevención de enfermedades respiratorias y sus efectos benéficos ante el COVID-19.

La Sala de Situación en Salud por COVID-19, instalada por la Universidad de Guadalajara (UdeG), ha analizado diferentes estudios para ver el posible vínculo con la prevención del COVID-19, explicó la doctora Gabriela Macedo, integrante de dicha sala.

“Encontramos una recopilación de 14 estudios en los que se identifica que una baja concentración de vitamina D en la sangre es factor de riesgo para infecciones respiratorias. Otra recopilación de 25 estudios refirió que la vitamina D podría proteger contra las infecciones respiratorias; y más recientemente hemos identificado diferentes estudios que encontraron que los pacientes hospitalizados por COVID-19 tenían niveles más bajos de vitamina D en comparación con las personas que tenían la enfermedad y no llegaban al hospital”, informó.

Otro de los estudios analizados identificó que niveles suficientes de vitamina D en la sangre reducen los efectos adversos en pacientes con COVID-19, por lo que, a pesar de que no previene la enfermedad, sí tiene relación con la severidad de los síntomas, lo que refleja que niveles suficientes de vitamina D en sangre producen menos presencia de gravedad de los síntomas.

La especialista refirió que esta vitamina es muy particular, porque a diferencia de prácticamente todas las demás, la vía dietética no es la única forma para obtenerla, ya que también puede obtenerse o sintetizarse a través de la exposición solar.

“No es fácil dar una recomendación al respecto porque sabemos que si nos exponemos de más a la luz solar tiene consecuencias negativas. Muchos países establecen que una exposición al sol de 15 minutos, en horarios donde no está la luz solar tan intensa por la radiación UV, con brazos y piernas descubiertos, sería suficiente. Aquí tiene que ver el color de piel, personas con piel clara sintetizan la vitamina D más fácilmente; las personas que tienen más melanina en la piel van a requerir más tiempo para sintetizar, al igual que personas con obesidad”, indicó.

A través de la dieta hay algunos alimentos que la contienen, y al ser una vitamina liposoluble, necesita cierta cantidad de grasa para que se absorba mejor, y algunos de ellos son la yema de huevo, pescados un poco más grasosos como atún, sardina, así como leche y algunos hongos.

“Otra posible vía sería a través de la suplementación, pero lo recomendable es que si bien hay ciertos niveles que son seguros para el consumo, lo mejor es que haya acompañamiento de un profesional de la

nutrición para que se revise si realmente tenemos deficiencia de la vitamina o no, y que nos recomiende cuáles serían los niveles más óptimos para el consumo”, apuntó.

Explicó que para saber con certeza si se tiene deficiencia en vitamina D, lo mejor es hacerse un análisis de sangre, aunque existen señales de que se cuenta con esta deficiencia si se tiene poca exposición a la luz solar, y si en la dieta está limitado el consumo de huevo, leche, y si se tiene sobrepeso y obesidad.

“Hay poca información realmente en México de qué cantidad de la población tiene deficiencia, pero por algunos estudios o antecedentes podemos identificar que entre 30 y 40 por ciento de la población, dependiendo del grupo de edad, tiene deficiencia de esta vitamina”, informó.

Acerca de los requerimientos de esta vitamina, a partir de la dieta, se considera la ingestión de 400 UI (Unidades internacionales), por día, en adultos; mientras que los adultos mayores, que son menores de 70 años, requieren 600 UI, y los mayores de edad, 800 UI.

Sin embargo, las dosis de suplementación, en términos terapéuticos para corregir su deficiencia o para prevenir algunas enfermedades, podría considerar esquemas de suplementación de hasta 8,000 UI como límites seguros, dependiendo de las condiciones particulares de cada caso.

“Mientras más equilibrada y cuidada sea nuestra alimentación vamos a obtener todo lo necesario para mantenernos sanos ante esta pandemia; el sistema inmune es crucial para que, en caso de que nos contagiemos, podamos salir adelante de la enfermedad más fácilmente. Es tiempo de implementar estilos de vida saludable, independientemente de la edad que tengamos”, concluyó.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 11 de diciembre de 2020

Texto: Laura Sepúlveda

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Gabriela Macedo](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/vitamina-d-aliada-ante-covid-19>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/gabriela-macedo>