

La falta de vitamina D aumenta la transmisión de enfermedades

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Existen muchos datos que demuestran que los niveles de vitamina D se relacionan con la gravedad de la infección por SARS-CoV-2
- › Se descubrió que existe una fuerte correlación entre la tasa de muerte por SARS-CoV-2 y el nivel de vitamina D, de modo que la mortalidad disminuyó una vez que los niveles de vitamina D alcanzaron los 30 ng/ml
- › Un nivel de 50 ng/mL de vitamina D en la sangre “podría prevenir cualquier caso de muerte” por COVID-19
- › Los receptores de vitamina D están presentes en casi todas las células del sistema inmunológico humano, incluyendo los monocitos/macrófagos, células T, células B, células asesinas naturales y las células dendríticas
- › La vitamina D ayuda a regular su sistema inmunológico innato y adaptativo, y al mismo tiempo evita enfermedades agudas y crónicas, siempre y cuando sus niveles sean óptimos
- › La mejor manera de saber cuánta vitamina D necesita es analizar sus niveles y exponerse más a los rayos del sol o consumir suplementos con el objetivo de alcanzar un nivel entre 60 y 80 ng/mL

Conocer sus niveles de vitamina D y aumentarlos, si tiene deficiencia, son dos de los pasos más simples que puede seguir para mantenerse bien. Esto incluye protegerse

contra enfermedades infecciosas como el COVID-19, ya que existen muchos datos que demuestran que los niveles de vitamina D se relacionan con la gravedad de la infección por SARS-CoV-2.¹

En el siguiente video, John Campbell, un enfermero jubilado y maestro con sede en Inglaterra, detalla los hallazgos de otro estudio que demuestra que las personas con niveles altos de vitamina D tienen una probabilidad menor de morir a causa del COVID-19, y sugiere que "se podría lograr una tasa de mortalidad de casi cero" si su nivel de vitamina D alcanza los 50 ng/mL.²

Por desgracia, los principales medios de comunicación ignoran esta información ya que tiene el potencial de salvar vidas. La buena noticia es que, aunque los medios la ignoren, puede seguir los consejos que proporciona el estudio de Nature y subir sus niveles de vitamina D hasta llegar a un rango más protector.³ Este estudio recomendó más de 50 ng/ml, mientras que el objetivo es un nivel entre 60 y 80 ng/ml que podría ayudar a prevenir varias enfermedades, incluyendo el cáncer.

La deficiencia de vitamina D es un factor esencial detrás de la gravedad del COVID-19

Los autores del estudio creen que los niveles bajos de vitamina D no son un "efecto secundario" del COVID-19, sino un predictor de infección. Debido a que la vitamina D desempeña un papel en la función inmunológica, la epidemia de deficiencia de vitamina D aumenta la transmisión de muchas "enfermedades", como las enfermedades cardíacas,⁴ además de reducir las defensas contra infecciones:⁵

"Fortalecer nuestro sistema inmunológico es lo más importante para defenderse de cualquier tipo de infección por virus. Por desgracia, en este momento las autoridades responsables han descuidado este principio básico e incuestionable de la naturaleza.

Sabemos que nuestro estilo de vida actual no es el ideal con respecto a la nutrición, aptitud física y los momentos de descanso. Sobre todo, porque

existen muchas personas que pasan poco tiempo al aire libre y casi no se exponen al sol, incluso en verano.

La consecuencia es una deficiencia de vitamina D que afecta el desempeño de su sistema inmunológico, lo que provoca que se transmitan más enfermedades prevenibles, poca protección contra las infecciones y menor efectividad de las vacunas".

La deficiencia de vitamina D3 también es "una de las principales razones de la gravedad de las infecciones por SARS-CoV-2", explicaron, y además señalaron que las tasas de mortalidad tienden a ser altas en poblaciones con niveles muy bajos de vitamina D3, incluyendo a las personas mayores, de raza negra y con comorbilidades.⁶

A principios del siglo XX, se descubrió que un nivel de vitamina D de 20 ng/ml era suficiente para detener la osteomalacia o raquitismo, y este nivel todavía se utiliza como un indicador de niveles "suficientes" de vitamina D. Sin embargo, es muy bajo para gozar de una salud óptima y prevenir enfermedades más allá del raquitismo.

Ahora se sabe que la vitamina D es necesaria para la salud de los huesos y de todo el cuerpo. La vitamina D actúa como un poderoso regulador epigenético, e influye en la actividad de más de 2 500 genes, además los receptores de vitamina D están presentes en todo el cuerpo, incluso en el intestino, páncreas, próstata y las células del sistema inmunológico.⁷ La vitamina D desempeña una función muy importante en muchas enfermedades, que incluyen:⁸

- Cáncer
- Diabetes
- Infecciones fuertes del tracto respiratorio
- Enfermedades inflamatorias crónicas
- Enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple

La vitamina D regula su respuesta inmunológica

Los receptores de vitamina D están presentes en casi todas las células del sistema inmunológico humano, incluyendo los monocitos/macrófagos, células T, células B, células asesinas naturales y las células dendríticas. La vitamina D tiene muchas acciones en el sistema inmunológico, incluyendo mejorar la producción de péptidos antimicrobianos por las células inmunes, reducir las citoquinas proinflamatorias dañinas y promover la expresión de citoquinas antiinflamatorias.⁹

Las citoquinas son un grupo de proteínas que su cuerpo utiliza para controlar la inflamación. Si tiene una infección, su cuerpo liberará citoquinas para combatir la inflamación, pero a veces libera más de las necesarias. Si la liberación de citoquinas se sale de control, la "tormenta de citoquinas" se convierte en peligrosa y se relaciona con la sepsis, que podría contribuir a la muerte por COVID-19.¹⁰

Muchas terapias de COVID-19 se enfocan en eliminar los virus en lugar de modular la hiperinflamación que a menudo se observa en la enfermedad. De hecho, se sugirió que cuando la respuesta no se controla, podría convertirse en un factor de que tan grave sea la enfermedad, lo que hace que la inmunomodulación sea "una posible estrategia de tratamiento".¹¹

La vitamina D es muy importante aquí, ya que ayuda a regular tanto su sistema inmunológico innato como el adaptativo. Sin embargo, para obtener este beneficio sus niveles deben ser más altos de lo que se recomienda.¹²

"La unión del receptor implica que se forme el 'elemento de respuesta a la vitamina D3' (VDRE), que regula una gran cantidad de genes diana involucrados en la respuesta inmunológica. Gracias a este conocimiento, la comunidad científica ahora está de acuerdo en que el calcitriol es mucho más que una vitamina, más bien es una hormona muy efectiva con el mismo nivel de importancia para el metabolismo humano que otras hormonas esteroides.

El nivel en la sangre que garantiza la efectividad de la vitamina D3 con respecto a todas sus funciones se volvió a discutir, y resultó que lo mejor es entre 40 y 60 ng/ml, que está por encima del nivel requerido para prevenir el raquitismo".

La vitamina D protege contra el SDRA

El síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) es una afección pulmonar que es común en los casos graves de COVID-19 y que provoca niveles bajos de oxígeno en la sangre y acumulación de líquido en los pulmones. Junto con el síndrome de liberación de citocinas, el SDRA es uno de los problemas más mortales del COVID-19 y la vitamina D obstaculiza las vías metabólicas que lo podrían causar. De acuerdo con el estudio de Nutrients:¹³

“La enzima convertidora de angiotensina 2 (ACE2), que es una parte del sistema renina-angiotensina (RAS), sirve como el principal punto de entrada para el SARS-CoV-2 en las células. Cuando el SARS-CoV-2 se une a la ACE2, su expresión se reduce, lo que provoca lesiones pulmonares y neumonía.

La vitamina D3 es un modulador de RAS negativo debido a que obstaculiza la expresión de renina y estimula la expresión de ACE2. Por lo tanto, desempeña una función protectora contra el SDRA causado por el SARS-CoV-2. Los niveles suficientes de vitamina D3 previenen el desarrollo de SDRA al reducir los niveles de angiotensina II y aumentar el nivel de angiotensina- (1,7)”.

En una revisión anterior,¹⁴ los investigadores explicaron que la vitamina D tiene efectos favorables tanto durante la fase virémica inicial del COVID-19 como durante la fase hiperinflamatoria posterior,¹⁵ incluyendo el SDRA. "De acuerdo con muchos estudios preclínicos y datos de observación en humanos, el SDRA podría complicarse por la deficiencia de vitamina D y reducir al activar el receptor de vitamina D"¹⁶ dijeron. "De acuerdo con un estudio piloto, el calcifediol por vía oral podría ser el enfoque más prometedor".

Incluso las dosis regulares de "refuerzo" de vitamina D, sin tener en cuenta los niveles iniciales de vitamina D, parecen ayudar a reducir el riesgo de mortalidad en personas que ingresaron al hospital con COVID-19, en especial los adultos mayores.^{17,18} Además, la vitamina D influye en varias funciones adicionales que también apoyan la respuesta inmunológica:¹⁹

- Disminuye la producción de células Th1 y de esa forma elimina el progreso de la inflamación al reducir las citoquinas inflamatorias
- Reduce la gravedad de la tormenta de citoquinas al promover la diferencia de las células T reguladoras
- Estimula la producción de péptido antimicrobiano catelicidina (LL-37), que combate los virus respiratorios al alterar las envolturas virales y la viabilidad de las células diana del huésped
- Reduce la coagulación anormal que a menudo ocurre en pacientes con COVID-19 muy grave

La mortalidad del COVID-19 disminuye con niveles más altos de vitamina D

El estudio presentado involucró un metanálisis de dos conjuntos de datos. Uno utilizó niveles promedio de vitamina D3 a largo plazo para 19 países, mientras que el otro utilizó datos de 1 601 pacientes hospitalizados con COVID-19. Los datos del hospital incluyeron a 784 pacientes a los que se les midieron los niveles de vitamina D dentro de las 24 horas posteriores al ingreso y a 817 pacientes con niveles de vitamina D previamente conocidos.

Se descubrió que existe una fuerte correlación entre la tasa de muerte por SARS-CoV-2 y el nivel de vitamina D, de modo que la mortalidad disminuyó una vez que los niveles de vitamina D alcanzaron los 30 ng/ml.²⁰ Además señalaron, "nuestro análisis demuestra que la correlación para los conjuntos de datos combinados confluye al llegar a los 50 ng/ml, lo que sugiere que este nivel de vitamina D3 en la sangre podría prevenir cualquier caso de muerte".²¹

Debido a sus hallazgos, los autores recomiendan "fortalecer el sistema inmunológico de toda la población a través de suplementos de vitamina D3 para garantizar niveles en la sangre superiores a 50 ng/ml (125 nmol/L)".²² Investigadores en Indonesia que analizaron datos de 780 pacientes con COVID-19, también descubrieron que los que

tenían un nivel de vitamina D entre 21 ng/mL (52.5 nmol/L) y 29 ng/mL (72.5 nmol/L) tenían un nivel de riesgo de muerte 12.55 veces mayor que los que tenían un nivel superior a 30 ng/mL.²³

Tener niveles inferiores a 20 ng/ml se relacionó con un riesgo de muerte 19.12 veces mayor. "La mayoría de los casos de COVID-19 con niveles insuficientes y deficientes de vitamina D murieron", agregaron.²⁴

¿Cuánta vitamina D necesita?

La mejor manera de saber cuánta vitamina D necesita es analizar sus niveles. Es posible optimizar sus niveles de vitamina D al exponerse a los rayos del sol, pero si esta no es una opción, es posible que necesite consumir un suplemento de vitamina D3 de hasta 10,000 unidades diario, para alcanzar un nivel de 40 a 60 ng/mL.

Es importante tomar en consideración que los suplementos de vitamina D se deben equilibrar con otros nutrientes; es decir, con la vitamina K2 (para evitar complicaciones relacionadas con la calcificación excesiva de las arterias), calcio y magnesio.

Los datos de los estudios GrassrootsHealth's D*Action sugieren que el nivel óptimo para gozar de buena salud y prevenir enfermedades es entre 60 ng/ml y 80 ng/ml, mientras que el límite suficiente parece ser de alrededor de 40 ng/ml. En Europa, el nivel que pretenden es de 150 a 200 nmol/L y 100 nmol/L.

Debido a los impresionantes hallazgos de este y otros estudios, es increíble que no se realicen estudios a gran escala para determinar cuáles son las mejores dosis de vitamina D para protegerse contra COVID-19. Como dijo Campbell, "El hecho de que las autoridades médicas no lo hagan debido a que es un estudio observacional muy simple, llega al límite de la negligencia".²⁵

Fuentes y Referencias

-
- 1, 6, 7, 8, 12, 13, 19, 20, 21, 22 [Nutrients. 2021 Oct; 13\(10\): 3596](#)
 - ² [Nutrients. 2021 Oct; 13\(10\): 3596, Abstract](#)

- ³ Children (Basel). 2014 Sep; 1(2): 208–226, Potential economic impact
- ⁴ International Journal of Nanomedicine January 19, 2018; 2018(13): 455-466
- ⁵ Nutrients. 2021 Oct; 13(10): 3596, Intro
- ⁹ Scientific Reports volume 11, Article number: 10641 (2021)
- ¹⁰ Lancet. 2020 May 9;395(10235):1517-1520. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30920-X. Epub 2020 Apr 17
- ¹¹ medRxiv June 10, 2020
- ^{14, 16} J Steroid Biochem Mol Biol. 2020 Sep; 202: 105719
- ¹⁵ J Steroid Biochem Mol Biol. 2020 Oct; 203: 105751
- ¹⁷ Nutrients. 2021 Jun; 13(6): 1760
- ¹⁸ Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3799
- ^{23, 24} Emerginnova.com June 4, 2020
- ²⁵ YouTube, Dr. John Campbell, Vitamin D levels advised November 17, 2021