

¿Por qué se suprime la información sobre el COVID y la deficiencia de vitamina D?

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Dos nuevos estudios se suman a la creciente evidencia de que la deficiencia de vitamina D está relacionada con un mayor riesgo de infección, gravedad y muerte por COVID-19
- › Los nuevos datos y la investigación publicada a lo largo de 2020 que encontraron los mismos datos confirman los artículos, pero las agencias parecen tener la intención de garantizar que el público no esté bien informado
- › El Center for Science in the Public Interest (CSPI), un grupo autoproclamado de defensa del consumidor, ha promovido y apoyado desde hace dos décadas los intereses de las grandes empresas
- › En el verano de 2020, el CSPI lanzó una campaña contra Mercola.com que culminó con una carta de advertencia de la FDA. El Dr. Peter Lurie, excomisionado asociado de la FDA, se atribuyó el mérito de esta acción de forma pública
- › Las declaraciones destacadas en la carta de advertencia de la FDA tienen referencias, citas y están respaldadas por la ciencia publicada. Estoy de acuerdo en tener un debate científico riguroso, pero no apoyo las acusaciones falsas y no autenticadas que van en contra de la ciencia publicada y revisada por pares

Muchos años de investigación han demostrado casi todos beneficios de la vitamina D para su salud. Estos beneficios incluyen ayudar a desarrollar huesos y dientes sanos,^{1,2} apoyar los pulmones^{3,4} y la función cardiovascular,^{5,6} influir en la expresión genética,^{7,8} apoyar la salud del cerebro y el sistema nervioso^{9,10} y regular los niveles de insulina.¹¹

Durante 2020, los científicos también descubrieron que los beneficios de la vitamina D para las infecciones de las vías respiratorias superiores también incluyen la protección contra el COVID-19.^{12,13} En 2021, dos nuevos estudios^{14,15} confirmaron lo que muchos investigadores ya habían determinado: existe una relación entre la deficiencia de vitamina D y "el riesgo de infectarse con COVID-19, la gravedad de la enfermedad y el riesgo de morir a causa de ella".¹⁶

Sin embargo, a pesar de un perfil de efectos secundarios seguro y conocido, los beneficios para los pacientes con COVID-19 y la relativa facilidad de adquirir el suplemento de bajo costo, los "expertos" en salud todavía suprimen información que podría salvar muchas vidas. Para lograr la toxicidad de la vitamina D, una persona debe tomar más de 40 000 unidades internacionales (UIs) cada día y tener un nivel sérico por encima de 500 a 600 nanogramos por mililitro (ng/ml).¹⁷

Además de esto, también deben tomar cantidades muy altas de calcio para experimentar toxicidad por vitamina D. En otras palabras, es más difícil sufrir una sobredosis de vitamina D que una sobredosis de acetaminofén (Tylenol). Tomar más de 3 000 miligramos (mg) de acetaminofén en un día¹⁸ puede provocar síntomas de sobredosis. Los signos de toxicidad pueden comenzar en tan solo 30 minutos después de consumirlo.¹⁹

Además, no es difícil sufrir una sobredosis de acetaminofén, ya que es un ingrediente que se encuentra en muchas preparaciones para el resfriado de venta libre. Muchas personas que toman el medicamento cada semana no saben que se encuentra en productos combinados.²⁰ El medicamento es responsable de 500 muertes, 56 000 visitas a la sala de emergencias y 2 600 hospitalizaciones cada año.

De acuerdo con los expertos, el 50 % de estas lesiones son por sobredosis involuntarias. Por el contrario, la investigación descubrió que la toxicidad por vitamina D es poco común²¹ y por lo general causa errores de formulación, prescripción inapropiada, dispensación accidental o administración inapropiada.²²

Sin embargo, la toxicidad no se define de manera uniforme en todos los estudios. Un estudio irlandés descubrió una prevalencia del 4.8 %, pero consideraron un resultado

elevado por encima de 50 ng/mL (125 nmol/L),²³ que está dentro del rango normal de 40 ng/ml a 60 ng/ml.²⁴ Otra comparación es que, aunque los estudios demostraron que la prevalencia de la deficiencia de vitamina D²⁵ es del 41.6 % en la población general y tan alto como del 82.1 % en personas de piel oscura, no se conoce una deficiencia de acetaminofén.

La deficiencia de vitamina D se relaciona con la gravedad del COVID-19

Uno de los estudios más recientes se publicó en junio de 2021.²⁶ Los investigadores buscaron determinar el papel que desempeña la vitamina D para mitigar el impacto que tiene el SARS-CoV-2 en la morbilidad y la mortalidad. Reconocieron que la producción de vitamina D a través de una exposición a los rayos del sol a menudo está limitada por la ubicación geográfica.

La ropa, los protectores solares y la pigmentación de la piel también limitan la producción de vitamina D en la piel. Los niveles séricos de 25-hidroxivitamina D se encontraron en niveles subóptimos en adultos de muchos países y no se limitan a grupos de riesgo específicos. El estudio utilizó un diseño ecológico para encontrar una relación y analizó las complicaciones y la mortalidad en 46 países.

Utilizaron datos de fuentes públicas para buscar y encontrar evidencia de una deficiencia de vitamina D, que definieron como niveles séricos inferiores a 20 ng/ml. Aunque los niveles de vitamina D son inferiores a los óptimos, este ha sido un nivel de deficiencia que se utiliza de forma constante por los investigadores.

Los investigadores recopilaron datos de Worldometer sobre la cantidad de casos, pruebas y muertes en una población. Descubrieron una correlación estadísticamente significativa entre la deficiencia, la infección y la muerte.

Los análisis de datos no se limitaron a un área específica del mundo o grupo de población, sino que incluyeron datos de 46 países. Los datos de este estudio respaldaron una revisión de la evidencia publicada en Nutrients en 2020 que demostró que los niveles de vitamina D se relacionaban con:²⁷

- Menos casos en el hemisferio sur
- Una relación con la deficiencia y el desarrollo del síndrome de dificultad respiratoria aguda
- Más tasas de mortalidad en adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas relacionadas con la deficiencia de vitamina D
- Brotes durante los meses de invierno cuando los niveles séricos de vitamina D son más bajos

Concluyeron que los datos sugieren²⁸ "que la deficiencia de vitamina D se relaciona con un mayor riesgo de infección y mortalidad por COVID-19 en varios países".

El segundo estudio tiene resultados similares

Un segundo estudio se publicó en septiembre de 2021 por Trinity College y la Universidad de Edimburgo.²⁹ Estos investigadores también analizaron la relación entre el COVID-19 y los niveles de vitamina D. Descubrieron que el nivel de luz ambiental ultravioleta B en el hogar de una persona en las semanas previas a la infección "protegía contra enfermedades graves y la muerte".³⁰

El estudio se publicó en la revista Scientific Reports.³¹ Los investigadores identificaron la relación a partir de datos que se extrajeron de 417 342 registros almacenados en el biobanco del Reino Unido. Se trata de una base de datos a gran escala que contiene información detallada sobre genética y salud de medio millón de participantes.³²

De esta cohorte se registraron 1 746 casos y 399 muertes entre marzo de 2020 y junio de 2020. Por desgracia los niveles de vitamina D se midieron casi 11 años antes de la pandemia. Por lo tanto, los investigadores estudiaron la luz UVB ambiental que estaba muy relacionada con la hospitalización y la muerte.³³

Estos estudios respaldan y confirman investigaciones anteriores publicadas en 2020 y 2021 que demuestran una relación entre el estado de vitamina D y la infección, la hospitalización y muerte por COVID-19. Los primeros artículos publicados en mayo de

2020,³⁴ demostraron que "la deficiencia de vitamina D para abordar el COVID-19 justifica una investigación y estudios avanzados".³⁵

Para octubre de 2020,³⁶ La investigación reveló que las personas con deficiencia de vitamina D estaban en un mayor riesgo durante la pandemia mundial y que se deben usar suplementos para mantener la 25 hidroxivitamina D circulante en niveles óptimos. Los datos retrospectivos demostraron que una deficiencia también se relacionó con un mayor riesgo de infección por COVID-19.³⁷

En un grupo de residentes de casas de retiro frágiles con COVID-19 en Francia,³⁸ los investigadores descubrieron que las dosis en bolo vitamina D3 durante la enfermedad o el mes anterior tuvo un impacto significativo en la gravedad de la enfermedad y mejoró las tasas de supervivencia.

Otros estudios encontraron resultados similares que demuestran que la deficiencia de vitamina D se relacionó con una mayor gravedad y mortalidad³⁹ y que los suplementos podrían aumentar la inmunidad y disminuir la susceptibilidad a la infección.⁴⁰

Suprimen información a pesar de la creciente evidencia

A pesar de la creciente evidencia de que se disponía de una estrategia simple y efectiva para ayudar a reducir la enfermedad y la mortalidad, las agencias de salud hicieron todo lo posible para suprimir la información. En los primeros meses, muchas personas cuestionaron el esfuerzo organizado para crear una situación en la que murieran más personas.

Y, sin embargo, a medida que avanzaba el año, se hizo más evidente que los funcionarios de salud de Estados Unidos estaban decididos a garantizar que el mayor número posible de personas realizara un experimento de terapia génica para protegerse contra un virus para el que se habían identificado protocolos de tratamiento y medidas preventivas. El objetivo de algunas agencias era terminar con Mercola.com. En el verano de 2020, el Center for Science in the Public Interest (CSPI) lanzó una campaña en las redes sociales con ese fin.⁴¹

Es importante señalar que este grupo de defensa del consumidor autoproclamado está relacionado con el grupo de relaciones públicas agroquímicas de Bill Gates, Cornell Alliance for Science,⁴² y financiado por la Fundación Rockefeller, el Fondo de la Familia Rockefeller, la Fundación de Bienestar Público, la Fundación Tides y Bloomberg Philanthropies.⁴³

El CSPI publicó un comunicado de prensa el 21 de julio de 2020,⁴⁴ en el que me acusaron de sacar provecho de la pandemia al vender "al menos 22 vitaminas, suplementos y otros productos" que "previenen, tratan o curan la infección por COVID-19".

Sin embargo, en su propio anexo de reclamos ilegales, demuestra que no existen reclamos relacionados con el COVID-19 en ninguno de los productos. En realidad, los enlaces que utiliza el CSPI dirigen a artículos y entrevistas de Mercola, ninguno se utiliza para vender nada.⁴⁵

NOTA: Se recomienda no hacer clic en los enlaces abreviados del CSPI que se encuentran en la columna de "enlaces de sitios web", ya que no lo dirigen a las páginas de los productos de Mercola.com.

Tres semanas después, el presidente del CSPI, el Dr. Peter Lurie⁴⁶ envió un correo electrónico el 12 de agosto de 2020 a los suscriptores del boletín informativo del CSPI en el que repitió la falsa afirmación de que "le sacó provecho a la pandemia de COVID-19" a través de "propagar el miedo a las vacunas" e informar sobre la nutrición basada en la ciencia que ha demostrado tener un impacto en el riesgo de la enfermedad.

El CSPI recibe crédito público por la acción de la FDA

Es interesante señalar que Lurie es un ex comisionado asociado de la FDA.⁴⁷ Es desalentador, pero no sorprendente, que la FDA haya enviado una carta de advertencia en febrero de 2021,⁴⁸ para "Productos no aprobados y mal etiquetados relacionados con la enfermedad del COVID-19".

Lurie se ha atribuido de forma pública el crédito por esta acción,⁴⁹ y, por lo tanto, establece el potencial de que el CSPI tiene influencia en la nueva administración a través de relaciones que no tenían en julio de 2020 cuando lanzaron por primera vez su intento de censura a mi libertad de expresión.

De acuerdo con la carta, la FDA enumera los productos de vitamina C liposomal, vitamina D3 liposomal y quercetina para el tratar el COVID-19 como⁵⁰ "medicamentos nuevos no aprobados, por lo que si venta es una violación de la sección 505 (a) de la Ley Federal de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos (Ley FD&C), 21 USC § 355 (a)".

Es irónico que Lurie descarte la ciencia publicada revisada por pares⁵¹ que demuestra que su función inmunológica depende de ciertos nutrientes y ayudan a reducir el riesgo de una infección grave, ya sea por COVID-19, gripe estacional, resfriado común o cualquier otra cosa.

En cambio, apoya el uso del cubrebocas⁵² que no tiene evidencia científica publicada que respalde su uso universal, como una de las estrategias más importantes para prevenir el COVID-19. En una publicación de blog, publicada el 18 de mayo de 2021, dice, " aunque la idea de dejar de utilizar el cubrebocas podría tener sentido para la mayoría de las personas vacunadas, tiene el potencial de destruir la norma social de utilizar cubrebocas".

Al CSPI le gustaría censurar la libertad de expresión

Desde hace más de una década he estado escribiendo sobre la importancia de la vitamina D para su salud. Sin embargo, el CSPI eligió el 2020 para censurar mis esfuerzos por educar a las personas sobre la importancia de mantener niveles adecuados de vitamina D. En 2020, coescribí un artículo con William Grant, Ph.D.,⁵³ y la Dra. Carol Wagner,⁵⁴ ambos forman parte del panel de expertos en vitamina D de GrassrootsHealth.⁵⁵

El documento demostró la relación que existe entre la deficiencia de vitamina D y los casos graves de COVID-19. Puede encontrar el artículo en la revista médica revisada

por pares Nutrients, que se publicó en octubre de 2020.⁵⁶

La carta de advertencia de la FDA menciona las afirmaciones de mis artículos en mi sitio web que cuentan con referencias, citas y con respaldado por la ciencia publicada. Me comprometo en proporcionar información veraz, de forma gratuita, a todo aquel que lo desee. Estoy de acuerdo en tener un debate científico riguroso, pero no apoyo las acusaciones falsas y sin autenticar que van en contra de la ciencia publicada y revisada por pares

No debería ser un delito informar sobre los hallazgos de científicos e investigadores. Cuando la censura se convierte en el método fundamental para influir en la opinión pública y las estrategias de salud, sin duda alguna causará muchos problemas.

Para su información, analizamos por completo la carta de advertencia de la FDA. El hecho de que la FDA detenga la libertad de expresión que no le gusta al CSPI va en contra de Primera Enmienda de la Constitución de los Estados Unidos

El CSPI trabaja para todos menos para hacer cumplir su misión

Esta no es la primera vez que las recomendaciones del CSPI han puesto en peligro la salud pública. En el pasado, el CSPI describió las grasas trans como "una gran ayuda para las arterias de las personas en Estados Unidos"⁵⁷ después de que años atrás dijo que estaba convencido que "había poca evidencia de que las grasas trans causaban más daño que otras grasas".⁵⁸

En el mundo real, esta exitosa campaña de grasas trans que comenzó en 1986 provocó una epidemia de enfermedades cardíacas. Cuando la organización comenzó a revertir su decisión sobre las grasas trans sintéticas, no admitió el error y solo cambió la culpa, eliminó los artículos anteriores a favor de las grasas trans de su sitio web y luego publicó una línea de tiempo⁵⁹ de grasas trans artificiales que omite lo que había promovido.

La línea de tiempo comienza en 1993 cuando el CSPI "de forma repentina" decidió instar a la FDA a etiquetar las grasas trans, y funciona hasta 2003 cuando el CSPI dice con

orgullo que publicó un anuncio de página completa en The New York Times donde "criticó a McDonald's por su falsa promoción sobre las grasas trans ". Esto a pesar de que en 1986⁶⁰ criticaron a McDonald's por no cambiar antes a las grasas trans, como ya habían hecho otros restaurantes de comida rápida.

Aunque el CSPI preferiría que creyera que siempre han estado en contra de las grasas trans, algunas personas aún recuerdan lo que ellos y sus oficiales dijeron, junto con los comentarios que hicieron sus oficiales y miembros cuando cambiaron de posición en los sitios web de otros.

Por ejemplo, Weston A. Price⁶¹ detalla cómo la directora de nutrición del CSPI, Bonnie Liebman, modificó el mensaje en diciembre de 1992, cuando desconoció el apoyo del CSPI a las grasas trans unos años antes y culpó a la industria de la margarina por promover las grasas trans, escribiendo:

"Lamentamos mucho que desde hace tiempo la industria de la margarina haya tratado de convencer a las personas que consumir margarina es tan bueno para sus corazones como el ejercicio aeróbico. Por esa razón desde hace varios años le advertimos a las personas que las grasas trans podrían causar un gran problema."

Pero lo peor de todo es que hasta la fecha el CSPI todavía recomienda consumir grasas insaturadas como el aceite y el aceite de canola,⁶² mientras evita la mantequilla y otras grasas saturadas saludables, al decir que "reemplazar las grasas no reduce el riesgo de muerte".⁶³

Sin embargo, las grasas trans no son los únicos alimentos que el CSPI promovió como saludable durante años. En 2013 el CSPI degradó el endulzante artificial Splenda de la categoría "segura" a "consumir con precaución".⁶⁴ Pero se necesitaron otros tres años para bajar su categoría de "consumir con precaución" a "evitarlo".⁶⁵

Sin embargo, la organización todavía promueve el consumo de sodas de dieta como una alternativa más segura a las sodas regulares, al decir que "no promueven la diabetes, el aumento de peso o las enfermedades cardíacas de la misma forma que las sodas con

muchas calorías"⁶⁶ aunque existan muchos estudios revisados por pares que dicen lo contrario.^{67,68,69}

El apoyo del CSPI a los peligros para la salud sospechosos, y en algunos casos bien verificados, de las grasas trans y los endulzantes artificiales, junto con la soya, los transgénicos, las dietas bajas en grasas y la carne falsa, revela que la intención de la organización de proteger y promover la salud pública es cuestionable.

Parece que su principal interés es ayudar a incrementar las ganancias de las diferentes industrias y una prueba de ellos es su intento por acabar con las empresas que venden vitaminas y suplementos con efectos antivirales y naturales.

Fuentes y Referencias

- ¹ Endotext January 19, 2018
- ² NIH Vitamin D March 22, 2021
- ³ American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine February 3, 2021
- ⁴ Int J Mol Sci. 2018 Aug; 19(8): 2419
- ⁵ Circulation Research January 17, 2014
- ⁶ Clinical Journal of the American Society of Nephrology September 2009
- ⁷ Europe PM January 1993
- ⁸ Frontiers in Physiology April 29, 2014
- ⁹ Brain Sciences September 2020
- ¹⁰ British Journal of Nutrition October 16, 2019
- ¹¹ Clinical Nutrition ESPEN April 2021
- ^{12, 36} Journal of Infection and Public Health October 2020
- ¹³ Archives of Endocrinology and Metabolism September-October 2020
- ^{14, 16, 26} Health Security, 2021;19(3)
- ^{15, 29, 30} Trinity College Dublin, September 15, 2021
- ¹⁷ News Medical Life Sciences, Vitamin D Overdose
- ¹⁸ Medline Plus, Acetaminophen Overdose
- ¹⁹ Medscape, January 17, 2020
- ²⁰ StatPearls Publishing, Acetaminophen Toxicity
- ²¹ Nutrients, 2018;10(8)
- ²² British Journal of Clinical Pharmacology, 2018;84(6)
- ²³ Irish Journal of Medical Science, 2014;183(3)
- ²⁴ Grassroots Health, May 28, 2019, top line
- ²⁵ Nutrition Research, 2011;31(1)
- ²⁷ Nutrients, 2020;12(4)

- ²⁸ Health Security, 2021;19(3) Conclusion
- ^{31, 33} Scientific Reports, 2021;11(18262)
- ³² Biobank
- ³⁴ European Journal of Clinical Nutrition, 2020;74
- ³⁵ medRxiv, May 13, 2020; doi.org/10.1101/2020.05.08.20095893
- ³⁷ JAMA Infectious Diseases, 2020;3(9)
- ³⁸ Journal of Steroid and Biochemical Molecular Biology, 2020;204(105771)
- ³⁹ Nutrients, 2020;12(9)
- ⁴⁰ Medicine in Drug Discovery, 2020;7(100051)
- ^{41, 44} CSPI.net.org July 21, 2020
- ⁴² Common Dreams, January 7, 2019
- ⁴³ Influence Watch, Center for Science in the Public Interest (CSPI)
- ⁴⁵ CSPI.net.org Appendix of Illegal Claims
- ⁴⁶ CSPI.net.org July 19, 2017
- ⁴⁷ CSPI.net.org Peter Lurie Bio
- ^{48, 50} FDA.gov Mercola.com warning letter February 18, 2021
- ⁴⁹ CSPI.net.org, March 4, 2021
- ⁵¹ KOMO News, November 4, 2020
- ⁵² CSPI.net.org, May 18, 2021
- ⁵³ SUNARC.org William Grant Bio
- ⁵⁴ MUSC Carol Wagner MD Bio
- ⁵⁵ GrassrootsHealth Expert Panel
- ⁵⁶ Nutrients, 2020;12(11)
- ⁵⁷ The Atlantic November 8, 2013
- ⁵⁸ CSPI.net.org, The Truth About Trans Fats March 1988
- ⁵⁹ CSPI.net.org Trans Fat Timeline
- ⁶⁰ Research Gate January 2012
- ⁶¹ Weston A Price January 6, 2003
- ⁶² CSPI.net.org Canola Oil
- ⁶³ CSPI.net.org Big Fat Myths
- ⁶⁴ CSPI.net.org June 12, 2013
- ⁶⁵ CSPI.net.org February 8, 2016
- ⁶⁶ CSPI.net.org Sugary Drinks 70% down the page, What can you do?
- ⁶⁷ Journal of the American Geriatrics Society March 17, 2015
- ⁶⁸ Eur J Clin Nutr. 2020 Feb; 74(2): 322–327
- ⁶⁹ Food Research International February 18, 2021