

El reporte más importante que ha escrito el Dr. Mercola

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Optimizar los niveles de vitamina D es la estrategia más sencilla, económica y más beneficiosa para minimizar el riesgo de COVID-19 y de otras infecciones en los próximos meses
- › Más de mil millones de personas en todo el mundo y de todos los grupos etarios tienen deficiencia de vitamina D, que ahora se ha identificado como un factor de riesgo para la infección grave por COVID-19
- › En Indonesia, las personas con un nivel de vitamina D entre 20 ng/ml y 30 ng/ml tenían un riesgo siete veces mayor de muerte que aquellas con un nivel superior a los 30 ng/ml. Tener un nivel por debajo de los 20 ng/ml se relacionó con un riesgo de muerte 12 veces mayor
- › Para el invierno es necesario aumentar los niveles de vitamina D entre 60 ng/ml y 80 ng/ml (150 nmol/L y 200 nmol/L), con el fin de mejorar la función del sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones virales
- › Es muy importante optimizar los niveles de vitamina D en las personas de piel oscura y en las personas mayores, ya que cuanto más oscura es la piel, más exposición al sol se necesita para elevar los niveles de vitamina D

Después de haber considerado todas las estrategias, optimizar los niveles de vitamina D es la estrategia más sencilla, económica y más beneficiosa para minimizar el riesgo de COVID-19 y de otras infecciones en los próximos meses. Las autoridades de salud ya

están advirtiendo sobre un rebrote de COVID-19 en el invierno, lo que significa que es momento de comenzar a enfocarse en optimizar sus niveles de vitamina D.

Además de la pandemia de coronavirus actual, también tenemos una pandemia de deficiencia de vitamina D; más de mil millones de personas de todos los grupos etarios tienen deficiencia de vitamina D.^{1,2,3,4}

La deficiencia de vitamina D ahora se ha identificado como un factor de riesgo significativo para la infección grave por COVID-19 y de muerte por la misma.^{5,6,7,8,9,10,11,12}

Hablo de esto en el artículo "[La vitamina D está directamente vinculada con los resultados de COVID-19](#)".

En un estudio en el cual se analizaron datos de 780 pacientes de hospitales en Indonesia, aquellos con un nivel de vitamina D entre 20 nanogramos por mililitro (ng/ml) y 30 ng/ml tenían un riesgo siete veces mayor de muerte que aquellos con un nivel superior a 30 ng/ml.^{13,14} Tener un nivel por debajo de 20 ng/ml se relacionó con un riesgo de muerte 12 veces mayor.

Es necesario aumentar los niveles de vitamina D entre 60 ng/ml y 80 ng/ml antes del invierno, con el fin de mejorar la función del sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones virales durante esa época del año.

En Europa, los niveles óptimos se posicionan entre los 150 nmol/L y 200 nmol/L. Si los niveles de vitamina D aumentaran en la población mundial, sería posible salvar a decenas de miles de personas si el COVID-19 surge de nuevo.

Aunque aún faltan estudios prospectivos que demuestren la efectividad de la vitamina D contra el COVID-19, ya hay muchos estudios en curso. Es posible revisar el estado de estos ensayos en el sitio web www.clinicaltrials.gov.¹⁵ A principios de junio de 2020, habían iniciado más de 20 estudios para investigar los beneficios de la vitamina D para combatir el COVID-19.

El reporte de investigación más importante que he escrito

Durante las últimas semanas, he estado escribiendo un reporte detallado sobre la vitamina D para prevenir el COVID-19. Para una mayor precisión, muchos expertos en vitamina D revisaron el artículo.

El fin de esta tarea era desarrollar un recurso que todos puedan compartir para informar a otras personas. Descargue mi reporte aquí y compártalo con todos sus conocidos.

[Acceder al reporte del Dr. Mercola](#)

El propósito de este reporte es demostrar por qué es tan importante optimizar los niveles de vitaminas para mejorar las funciones inmunológicas y ofrecer una estrategia detallada de cómo lograrlo. Este reporte puede utilizarse como una herramienta para saber cómo y por qué prepararnos para la próxima pandemia.

“Creciente evidencia demuestra que la vitamina D es un factor importante para regular el sistema inmunológico y reducir los riesgos de COVID-19; principalmente al reducir la supervivencia y la replicación del virus SARS-CoV-2, al igual que al reducir los riesgos de las 'tormentas de citoquinas' por medio de la reducción de la producción de citocinas proinflamatorias y el incremento de la producción de citocinas antiinflamatorias.”

En este reporte, explico cómo funciona el sistema inmunológico y la función reguladora de la vitamina D. También explico cómo la vitamina D reduce el riesgo de COVID-19, cómo ayuda a suprimir y controlar el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) y las tormentas de citoquinas, que es una causa principal de muerte por COVID-19.

Las personas de piel oscura necesitan una mayor cantidad de vitamina D

Es muy importante optimizar los niveles de vitamina D en las **personas de piel oscura** de cualquier grupo étnico, ya que cuanto más oscura es la piel, más exposición al sol se necesita para elevar los niveles de **vitamina D**. Incrementar la pigmentación de la piel reduce la eficacia de los rayos UVB, porque la melanina bloquea el sol de manera natural.

Si tiene la piel muy oscura, es posible que deba exponerse al sol cerca de una hora y media al día para tener un efecto notable. Para muchos adultos que trabajan y para niños en edad escolar, esto es simplemente imposible.

Las personas con piel muy clara solo necesitarían¹⁵ minutos al día, lo cual es mucho más fácil de lograr. Sin embargo, también experimentarán dificultades para mantener los niveles necesarios durante el invierno.

Durante los meses de invierno, en latitudes superiores a 40°, no llega suficiente radiación UVB a la superficie de la tierra. Dicho esto, vivir a una menor latitud no garantiza niveles adecuados de vitamina D, ya que los hábitos sociales y culturales pueden limitar la exposición al sol.¹⁶

Los grupos étnicos afrodescendientes, asiáticos y minoritarios tienen un mayor riesgo de muerte por COVID-19. Aunque algunos han atribuido esta disparidad racial al acceso a la atención médica, una razón mucho más probable de esto es que las personas de piel oscura tienen muchas más probabilidades de desarrollar deficiencia de vitamina D.

De hecho, un documento citado por *MedCram* se centró en las disparidades étnicas en la mortalidad del COVID-19 en pacientes de Inglaterra, en donde la atención médica es accesible para todos, por lo que la justificación del acceso a la atención médica no parece realista.

Se recomiendan suplementos de vitamina D para ayudar a frenar la tasa de mortalidad

William Grant y Barbara Boucher, investigadores de la vitamina D, escribieron lo siguiente sobre la importancia de esta vitamina en respuesta al editorial de la revista *BMJ*, titulado: "Is Ethnicity Linked to Incidence or Outcomes of COVID-19?":¹⁷

"El artículo reciente de BMJ por Khunti y sus colaboradores, se cuestiona si '¿El origen étnico está vinculado a la incidencia o los resultados de COVID-19?' Aquí describimos cómo la etnia se relaciona con la incidencia y los resultados del COVID-19, debido en parte a la falta de vitamina D por el aumento de la pigmentación de la piel y la alimentación.

Un factor muy importante que no se consideró en el informe de PHE fue la deficiencia de vitamina D, a pesar de que la evidencia sugiere que la deficiencia de vitamina D es un factor de riesgo importante para las infecciones agudas del tracto respiratorio y por el COVID-19.

La evidencia creciente demuestra que la vitamina D es un factor importante para regular el sistema inmunológico, lo que podría reducir los riesgos de COVID-19; en especial al reducir la supervivencia y la replicación del virus SARS-CoV-2 y al reducir los riesgos de las 'tormentas de citoquinas' por medio de la disminución de la producción de citocinas proinflamatorias y al aumentar la producción de citocinas antiinflamatorias.

La vitamina D también promueve la formación de ACE2 en los pulmones, un efecto que reduce la gravedad del síndrome de dificultad respiratoria aguda. Además, en la actualidad se informa que las concentraciones más elevadas de 25 (OH) D en suero se relacionan con menores tasas de mortalidad y de infecciones severas de COVID-19".

Grant y Boucher continúan citando datos de estudios revisados en mi artículo anterior: "[La vitamina D combate las infecciones virales y fortalece el sistema inmunológico](#)", donde se encuentra mi entrevista con los expertos en vitamina D, el Dr. Bruce Hollis, Carole Baggerly y la Dra. Carol Wagner. Todos estos investigadores revisaron el reporte que elaboré sobre la vitamina D para verificar su veracidad y exactitud.

Grant y Boucher recomiendan aconsejar a las personas suplementarse con vitamina D de manera diaria, en especial los grupos étnicos afroamericanos, asiáticos y minoritarios, al igual que las personas que trabajan en lugares cerrados, los trabajadores por turnos, las personas mayores, los que se encuentran confinados en sus hogares y las personas que padecen obesidad. Esto podría reducir la gravedad del COVID-19 y disminuir la mortalidad. Grant y Boucher escriben lo siguiente:

"La vitamina D está disponible en los supermercados, farmacias y en línea sin receta, y podría proporcionarse a las personas con dificultades financieras o que no pueden acceder a los suministros de manera gratuita.

Es importante recomendar una dosis de 1000 UI/día a 4000 UI/día para las personas con alto riesgo de deficiencia, incluyendo los grupos BAME, mientras el brote de COVID-19 persiste".

Consejos sobre los protectores solares contradicen el mensaje sobre la vitamina D

Aunque se reconoce cada vez más la importancia de la vitamina D para combatir el COVID-19, algunos médicos aún no aconsejan la exposición al sol, los suplementos de vitamina D o ambos.

Algunos médicos, como el Dr. Pieter Cohen, médico de medicina interna de Cambridge Health Alliance en Massachusetts y profesor asociado de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard, están desanimando a las personas para que no se hagan pruebas para determinar sus niveles de vitamina D.¹⁸ Un informe del 1 de junio de 2020, en el sitio web Today.com, afirma lo siguiente:¹⁹

"[...] El cuerpo puede fabricar vitamina D cuando la piel está expuesta al sol u obtenerla de los alimentos.

'No doy una recomendación general en pro de la suplementación. Digo que, para evitar la deficiencia de vitamina D, por lo general solo necesita salir, exponerse al sol de manera incidental y prestar atención a las fuentes

alimenticias de vitamina D', menciona la Dra. JoAnn Manson, jefa de medicina preventiva en el Hospital Brigham and Women y profesora de medicina en Harvard.

Exponerse al sol de manera incidental significa caminar durante 30 minutos u hacer otro ejercicio al aire libre mientras usa shorts o playera (aunque aún es necesario utilizar protector solar). No significa salir específicamente para tomar el sol".

Usar protector solar mientras se expone al sol es irracional e incorrecto, ya que el filtro solar repele los rayos ultravioleta que desencadenan la producción de vitamina D en la piel.

Para que la exposición al sol funcione de manera adecuada, es necesario exponerse sin protección. Solo asegúrese de no quemarse. Todo lo que se necesita hacer es ponerse hasta que su piel tenga un color rosa claro. Después de eso, se debe poner una playera o camisa de manga larga y pantalones.

¡Ayúdenos a correr la voz!

Es mi esperanza y deseo que todos ustedes nos ayuden en este esfuerzo para difundir todo sobre la vitamina D y lograr que sus amigos y familiares se unan para optimizar sus niveles. Necesitamos un ejército de activistas para correr la voz. Mi reporte sobre la vitamina D puede ayudar a lograrlo. Es importante que lo comparta con todos sus conocidos. Espero trabajar con todos los sitios de medicina natural en este proceso.

[**Acceder al reporte del Dr. Mercola**](#)

Es importante que alcance un nivel entre 60 ng/ml y 80 ng/ml. En Europa, los niveles óptimos se posicionan entre los 150 nmol/L y 200 nmol/L. En el reporte explico cómo lograrlo, pero a continuación se muestran los pasos más importantes:

1. Primero, mida su nivel de vitamina D. Una de las formas más fáciles y rentables de medir su nivel de vitamina D, es utilizando un kit de prueba de vitamina D.

Una vez que conozca sus niveles en la sangre, es posible evaluar la dosis que necesita para mantener o mejorar sus niveles. La manera más fácil de elevar sus niveles es mediante la exposición regular y sensible al sol, como se mencionó anteriormente.

Si no puede obtener suficiente vitamina D a través de los rayos del sol (puede usar la aplicación DMinder para determinar la cantidad que su cuerpo puede producir dependiendo de su ubicación y de otros factores individuales), entonces su único recurso es un suplemento oral.²⁰

Como detallo en mi artículo: "[El magnesio y la vitamina K2 mejoran la absorción de la vitamina D](#)", si toma un suplemento oral de vitamina D lo más recomendable es hacerlo junto con magnesio y vitamina K2.

2. Evalúe su dosis personal de vitamina D. Para hacerlo, puede usar el siguiente cuadro o usar la calculadora de [Vitamin D* de GrassrootsHealth](#). Para convertir ng/mL a nmol/L (medición europea), solo multiplique la medida en ng/mL por 2.5. Para determinar la cantidad de vitamina D que podría obtener del sol y de los suplementos, utilice la aplicación DMinder.²¹

El consumo de vitamina D demostró producir niveles séricos de 25 (OH)D en el 90 % de los adultos (mayores de 18 años), con un peso de 150 libras o 68 kilos aprox. (N = 7324)

RANGO RECOMENDADO: 40-60 ng/ml

QUÉ HACER

- 1 Realizarse una prueba
- 2 Establecer la dosis recomendada
- 3 Realizarse la prueba nuevamente en 3-6 meses

(Para suplementos, puede tomar vitamina D3 o colecalciferol).

Las personas deben consultar con su médico de cabecera para desarrollar un plan personalizado.

Cambio en el nivel de suero según el consumo (UI/día) para el 90 % de los adultos * (N = 7324)

Nivel esperado (ng/ml)	20	30	40	50	60
10	2000	4000	6000	10,000	10,000
15	1000	3000	6000	9000	10,000
20		2000	5000	8000	10,000
25		1000	4000	7000	10,000
30			3000	6000	10,000
35			1000	5000	9000
40				3000	8000
45				2000	6000
50					4000

* Valores redondeados a las 1000 UI más cercanas; el consumo máximo recomendado es de 10 000 UI/día

Ejemplo: Con un nivel sérico inicial de 20 ng/ml, sería suficiente tomar 5000 UI/día adicionales para que el 90 % de los adultos (mayores de 18 años, que pesen 150 libras o 68 kilos aprox.) alcancen un nivel sérico de al menos 40 ng/ml.

3. Hágase la prueba de nuevo en tres o seis meses, para determinar si está funcionando la exposición al sol o los suplementos.

Acceder al reporte del Dr. Mercola

Fuentes y Referencias

- ¹ J Steroid Biochem Mol Biol. 2014 Oct; 144PA: 138–145
- ² Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism 2011; 25:67 1 -80
- ³ Am J Clin Nutr. 2016;103(Apr (4)):1033–1044
- ⁴ Eur. J. Nutr. 2018, 57, 2001–2036
- ⁵ MedRxiv DOI 10.1101/2020.05.08.20095893
- ⁶ Nutrients May 9, 2020; 12(5): 1359
- ⁷ Pharmacol Ther. 2020 May 13. doi: 10.1111/apt.15820
- ⁸ NutraIngredients.com April 28, 2020
- ⁹ GrassrootsHealth, Letter Preprint, April 9, 2020 (PDF)
- ¹⁰ GrassrootsHealth, First Data to Be Published on COVID-19 Severity and Vitamin D Levels
- ¹¹ Aging Clinical and Experimental Research 2020, doi: 10.1007/s40520-020-01570-8
- ¹² Daily Mail May 1, 2020

- ¹³ SSRN April 30, 2020
- ¹⁴ JoanneNova.com.au May 2020
- ¹⁵ Clinical Trials Vitamin D for Covid-19
- ¹⁶ The Scientific World Journal 2015; 2015:545297
- ¹⁷ BMJ 2020;369:m1548
- ^{18, 19} Today June 1, 2020
- ^{20, 21} DMinder app