

8/05/2020

¿Debo suplementarme con Vitamina D para ser más resistente al Covid-19?

En un estudio preliminar realizado en el Reino Unido, se descubrió que las personas con niveles más bajos de vitamina D tenían síntomas más graves de COVID-19. "Habría que destacar, que el grupo poblacional más vulnerable para COVID-19 también es el que tiene el mayor déficit de vitamina D", concluyó el estudio.

Sumado a este reciente hallazgo, existe evidencia científica previa que demuestra que la Vit D tiene una importante función en el apoyo de nuestro sistema inmunitario y que su deficiencia, incrementa el riesgo de infección del tracto respiratorio e influenza.

Esta información ligada a la situación actual de cuarentena y encierro, como medida actual impuesta por el gobierno contra la pandemia del Covid-19, nos lleva a preguntarnos si sería necesario suplementarnos con Vit D, sabiendo que, se trata de una vitamina que se sintetiza principalmente al exponernos al sol.

Antes de tomar cualquier decisión es importante conocer bien esta vitamina, consultar al médico y entender que no sólo existen riesgos para la salud por su deficiencia sino también por su exceso o hipervitaminosis.

Cuanto más informados estemos, mejores decisiones tomaremos.

¿Qué es? La Vitamina D o calciferol, es una vitamina liposoluble que existe principalmente como Vit D2 (ergocalciferol) y Vit D3 (colecalfiferol). La principal fuente de vitamina D2 son los alimentos fortificados, como los cereales para el desayuno, la leche y otros productos lácteos. Por otro lado el cuerpo produce vitamina D3 (producción endógena) cuando estamos expuestos a la luz del sol y también se encuentra en algunos alimentos, como los huevos y los pescados grasos como salmón, atún y caballa.

En el torrente sanguíneo, la vitamina D2 y la vitamina D3 se transforman en una forma de vitamina D llamada 25-hidroxivitamina D, también conocida como 25-OH vitamina D. La prueba de vitamina D mide los niveles de 25-OH vitamina D en la sangre en ng/ ml (nanogramos por mililitro).

¿Cuál es la cantidad correcta en sangre para adultos? Generalmente un nivel sérico total de 25-OH vitamina D menor a 20 ng/ml se considera "deficiente", entre 21-25 ng/ml "insuficiente" y sobre 30ng/ml "suficiente". Las personas de color generalmente tienen niveles totales de vitamina D más bajos que los blancos, pero una nueva investigación sugiere que estos niveles más bajos podrían ser suficientes para ellos.

¿Cuál es su función? Hay muchas razones para asegurarse de obtener suficiente Vit D, estas incluyen una mejor salud ósea, un menor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, un menor riesgo de asma y alergia, una menor inflamación y aumento de la función inmune. Existen estudios que sugieren que tener niveles saludables de VitD puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias como la gripe y la tuberculosis, así como también el asma infantil.

¿La Vit D2 y la Vit D3 son iguales? Ambas son sintetizadas comercialmente y se pueden encontrar adicionadas a los alimentos o como suplementos dietarios. Solo difieren en el largo de su estructura de cadena, pero esto no representa una diferencia en como estas formas se comportan en el cuerpo. Dicho esto, sin embargo actualmente se observó que si bien parecería que a dosis bajas las Vit D2 y D3 son equivalentes, a dosis altas, D2 es menos efectivo que D3. Con respecto a las diferencias en toxicidad para los humanos, según la dosis que causa hipervitaminosis D, no están claras, pero hay evidencia reciente de datos experimentales de animales para sugerir que D2 es menos tóxico que D3.

¿De dónde la obtengo? De algunos alimentos, de alimentos fortificados con Vit D, de suplementos nutricionales y por exposición al sol (producción endógena). La fuente de alimentos contribuye con no más del 30% del requerimiento diario y la producción endógena puede llegar hasta más del 80%, sobre todo en verano.

¿Cómo generamos Vit D con el sol? El cuerpo crea Vit D por exposición directa de la piel a la radiación ultravioleta. La cantidad de Vit D sintetizada por exposición al sol depende de la cantidad de radiación ultravioleta que llega a la piel y a la disponibilidad de 7-dehidrocolesterol (precursor de la Vit D3).

¿Cuánto sol debo tomar? No hay una respuesta única, dado que la síntesis dérmica de Vit D es sensible a varios factores como la estación del año, la pigmentación de la piel, latitud, uso de protector solar, ropa y cantidad de piel expuesta. La edad también es un factor, ya que la síntesis de vitamina D disminuye con el aumento de la edad, debido en parte a una caída en los niveles de 7-dehidrocolesterol (precursor de la Vit D) y en parte a alteraciones en la morfología de la piel. En verano, una exposición al sol diaria por períodos cortos de tiempo (aproximadamente 30 minutos) con los brazos, manos y piernas al descubierto sin protector solar, debería ser una importante fuente de síntesis de Vit D. También existe evidencia que las personas de piel oscura, necesitarían más tiempo al sol para lograr una igual síntesis de Vit D que la gente de piel clara. Durante el invierno, probablemente la síntesis dérmica de Vit D sea pobre para cubrir como única fuente los requerimientos diarios y dependeremos más de la alimentación.

¿Sirve si tomo sol a través de una ventana para sintetizar Vit D? No, no sirve porque la mayoría de los rayos ultravioletas UVB (los necesarios para la síntesis) no logran atravesar el vidrio.

¿Qué alimentos tienen Vit D? Solo una pequeña cantidad de Vit D (30%) puede ser obtenida de los alimentos, dado que pocos la contienen naturalmente. La vit D3 se encuentra principalmente en grasas

lácteas (leche, yogur, quesos), huevos, hígado, pescados (arenque, salmón, atún, sardinas, jurel). Los lácteos adicionados con Vit D constituyen una de las principales fuentes nutricionales. Los alimentos de origen vegetal contienen poca Vit D.

¿Los vegetarianos, veganos y personas con intolerancia a la lactosa deberían suplementarse? Esto es relativo al nivel de Vit D en sangre y hábitos nutricionales. Es recomendable que este segmento poblacional se controle regularmente. Estas personas sufren menos riesgo de déficit en verano aunque no consuman alimentos lácteos. Un dato interesante es que la palta y los champiñones son alimentos vegetales con importante contenido de Vit D.

¿La vitamina D se pierde al cocinarse los alimentos? La vitamina D es bastante resistente al calor pero según el tipo de cocción, tiempo y temperatura puede sufrir ciertas pérdidas, considerando su rango de retención promedio durante la cocción de entre el 68% al 88%. Esto también se aplica a alimentos fortificados en Vit D. A temperaturas inferiores a 160 grados por tiempos moderados de cocción, sufre pérdidas por debajo del 13%. Un estudio demostró que la tasa de retención de Vit D de huevos hervidos por 10' fue del 95-98% sin embargo, en huevos revueltos en una sartén esta tasa bajo al 82%-88%.

¿Cuál es la dosis diaria recomendada? Un adulto necesita 600 UI (unidades internacionales) al día o 15mcg (microgramos)/día (Ref.: NAS/USA). Equivalencia: 1mcg=40UI de Vit D

Contenido de Vitamina D expresado en UI de algunos alimentos:

- 1 vaso de leche entera (200ml): 4 UI
- 1 vaso de leche descremada (200ml): 1,6 UI
- 1 vaso de leche entera o descremada fortificada con Vitamina D: 80UI
- 1 vaso de Serecol Naranja Durazno: 80UI
- 1 vaso de yogur descremado fortificado: 80UI
- 1 vaso de Ades: 80 UI
- 1 Actimel: 30 UI
- 30g de queso port salut light fortificado con Vit D: 40 UI
- 1 yema de huevo: 25 UI
- 100 g de atún enlatado: 236 UI
- 100 g de salmón: 360 UI
- 100 g de palta (una palta): 180 UI
- 100 g de champiñones: 124 UI

¿Hay alimentos en Argentina fortificados con Vit D? Sí. Esta fortificación es voluntaria y regulada su cantidad máxima por el Código Alimentario Argentino. Las leches en Argentina no deben exceder los 400 UI de Vit D/l. Estos alimentos deben rotularse como "Fortificado con Vitamina D".

¿Debo suplementarme? Es necesario que un médico determine la necesidad de suplementación basado en análisis de sangre y características individuales del paciente. Existen diversas dosificaciones: diaria, semanal, mensual y también hay reportes de dosis anuales.

La cantidad de vitamina D contenida en los suplementos generalmente se expresa en unidades internacionales (UI), donde 40 UI equivalen a 1 microgramo (1 μg) de vitamina D.

¿Cuánto tomar? Eso lo definirá el médico. Una relación sencilla y generalizada sin embargo es: por cada 1 ng /ml necesario aumentar en sangre, se deberá tomar 100 UI adicionales de vitamina D por día (las personas obesas pueden requerir el doble de la cantidad). Por ejemplo, si su nivel en sangre es de 18 ng /ml, se debería tomar 400 UI de vitamina D al día (u 800 UI si es obeso) debería llevarlo a aproximadamente 22 ng /ml. Puede llevar 6 semanas alcanzar el pico.

¿Hay un límite de cantidad para la suplementación? La recomendación del Institute of Medicine (IOM) es un límite superior o upper limit (UL) de 4000 UI/día de Vit D, para prevenir casos de toxicidad por sobredosis de suplementos de Vit D. La evidencia clínica documentó casos de toxicidad al ingerir suplementos con 10.000 UI/día.

¿Corro riesgo si me autosuplemento? El riesgo de la autosuplementación sin seguimiento médico es caer en una hipervitaminosis de Vit D exógena como consecuencia de una sobredosis, lo que podría conducir a una toxicidad por Vit D (VDT) con síntomas de hipercalcemia: dificultad en la concentración, confusión, apatía, somnolencia, náuseas, depresión, vómitos recurrentes, dolor abdominal, polidipsia, anorexia, estreñimiento, úlceras pépticas y pancreatitis, hipertensión, deshidratación, insuficiencia renal, entre algunos efectos.

¿Si me excedo con la suplementación, lo elimino con la orina? No, La vitamina D presenta el problema de que no es soluble al agua y, por ese motivo, el exceso de la misma no se elimina a través de la orina. De esa manera se acumula en el organismo lo que significa que, con el paso del tiempo, puede producirse una auténtica sobredosis.

¿Puede una persona sana sufrir de hipervitaminosis de Vit D sin suplementación? No hay evidencia científica que pueda desarrollarse hipervitaminosis de Vit D por una exagerada exposición de la piel al sol ni por una alimentación variada o por consumir alimentos que han sido suplementados con Vit D, porque esa suplementación además es muy baja.

RECOMENDACIONES FINALES

- Si suponés deficiencia de Vit D o nunca te la has testado, pedile a tu médico que en el próximo control de sangre incluya testear nivel de Vit D.
- Con niveles superiores a 30ng/ml en sangre podemos quedarnos tranquilos que no hay déficit.
 - Exponete todos los días al sol o la mayor cantidad de días a la semana en forma directa, aproximadamente media hora, mejor al mediodía.
- Intentá tener los brazos, piernas y manos expuestos en forma directa al sol sin protector solar ni ropa.
 - Cuidá tu rostro con protector por posibles manchas.
- Prestá atención en las etiquetas de los lácteos y optá por aquellos fortificados con Vit D.
- Cuando cocines salmón, atún o cualquier otro alimento con alto contenido en Vit D controlá que la temperatura no exceda los 160°C.
- Si sos vegano/vegetariano incluí champiñones y palta en tu alimentación diaria y exponete al sol por un tiempo mayor a 30' diarios.
- Si tenes intolerancia a la lactosa y restringís la ingesta de lácteos, incluí leches deslactosadas fortificadas como la Zero Lactosa (La Serenísima) 80UI/vaso de Vit D.
- No te autosuplementes, evitá riesgos de hipervitaminosis. Recordá que si te excedes en la dosis no se elimina por la orina, se acumula.
- Si tu médico te indica suplementación, ingerí tu dosis de Vit D en tus comidas principales para aumentar la absorción.
- Si tenés más de 65 años reforzá todas estas medidas, porque la producción endógena por exposición al sol está disminuida.