



# DEFICIENCIA DE VITAMINA D, ¿AUMENTA RIESGO DE ADQUIRIR CORONAVIRUS?

Existe evidencia de que **tener niveles bajos en sangre de vitamina D**, también llamada la «vitamina del sol», puede aumentar el riesgo de **infección por el nuevo coronavirus**, así lo reveló un estudio publicado en la revista JAMA Network Open.

«La **vitamina D es importante para la función del sistema inmunológico** y anteriormente se ha demostrado que los suplementos de este nutriente reducen el riesgo de infecciones virales del tracto respiratorio», señaló el doctor David Meltzer, autor principal del estudio y jefe de medicina hospitalaria en la Universidad de Medicina de Chicago.

Para la nueva investigación, el equipo de Meltzer dio **seguimiento a las infecciones por coronavirus entre 489 pacientes**, cuyos niveles de vitamina D se midieron un año antes de que se les hiciera la prueba del nuevo coronavirus.

Si bien el estudio no pudo determinar la causa y el efecto, **los pacientes con una deficiencia de vitamina D no tratada (niveles en sangre de menos de 20 ng/ml) tuvieron casi dos veces más probabilidades de dar positivo al coronavirus** que los pacientes con niveles suficientes de vitamina D, dijeron los investigadores.

«Nuestro análisis estadístico sugiere que esto puede ser cierto para la infección por COVID-19», apuntó Meltzer.

Tan solo en Estados Unidos, **la mitad de la población padece deficiencia de vitamina D**, con tasas mucho más altas entre los afroamericanos e hispanos y entre las personas que viven en áreas como Chicago, donde es difícil exponerse lo suficiente al sol en invierno.

**El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol.**

«Comprender si el tratamiento de la deficiencia de vitamina D cambia el riesgo de COVID-19 podría ser de gran importancia a nivel local, nacional y mundial», subrayó Meltzer.

«La vitamina D es barata, generalmente muy segura de tomar y se puede escalar ampliamente», agregó.

**Se requiere más investigación para determinar si los suplementos de vitamina D podrían reducir el riesgo de infección por el nuevo coronavirus**, e incluso la gravedad de la COVID-19, finalizaron los autores.

«Debido a la nueva vida en la ciudad, particularmente con los 'encierros', ha habido menos exposición al sol y, por lo tanto, más hallazgos de deficiencia de D en mi práctica», lamentó.

Afortunadamente, **hay un remedio fácil a la mano, ya que existen suplementos de vitamina D**. «La dosis adecuada depende del tamaño del paciente y de su exposición a la luz solar, y se puede medir fácilmente con un simple análisis de sangre», aseguró Horovitz.

ClickISalud