



LA VITAMINA D, ¿REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

Recientemente fueron reveladas pruebas preliminares de que consumir cantidades adecuadas de vitamina D podría ayudar a reducir las tasas de infecciones respiratorias.

Dichas infecciones incluyen resfriados, bronquitis y neumonía, reportó un equipo de investigadores.

En una revisión de ensayos anteriores de personas que tomaron suplementos de vitamina D, expertos de la Universidad Queen Mary, en Londres, encontraron que esta **suplementación se vinculaba con una reducción del 12 por ciento en la proporción de personas que tenían una «infección respiratoria aguda».**

Los científicos dijeron que sus hallazgos **«apoyan la introducción de medidas de salud pública como la fortificación de alimentos, para mejorar el estado de la vitamina D en entornos donde la deficiencia profunda de ésta es común».**

El equipo de estudio fue dirigido por Adrian Martineau, del Centro de Atención Primaria y Salud Pública de Queen Mary. Los investigadores revisaron datos de 25 estudios sobre suplementos de vitamina D. Más de 11,000 adultos y niños participaron en los estudios.

La revisión encontró una **asociación entre tomar suplementos de vitamina D y una menor probabilidad de desarrollar una infección respiratoria, pero no un vínculo de causa y efecto.**

El efecto protector de los suplementos de vitamina D fue más fuerte para aquellos con **deficiencia grave de vitamina D**. En este grupo, sólo cuatro personas necesitarían tomar suplementos de vitamina D para prevenir una infección respiratoria aguda, indicaron los investigadores.

Pero no todos estuvieron de acuerdo con los autores de la revisión, publicada en la revista BMJ.

Los **resultados no son concluyentes y deben confirmarse en ensayos clínicos cuidadosamente controlados**, destacaron Mark Bolland, de la Universidad de Auckland en Nueva Zelanda, y Alison Avenell, de la Universidad de Aberdeen en Escocia, quienes escribieron sus comentarios en un editorial acompañante de la revista.

«La **evidencia actual no apoya el uso de suplementos de vitamina D para prevenir enfermedades, a excepción de aquellos con alto riesgo de osteomalacia** [huesos débiles y músculos debido a niveles bajos de vitamina D en la sangre]», escribieron Bolland y Avenell.

CLICKISALUD

