

**ESPECIAL CORONAVIRUS.** Consejos de prevención, preguntas y respuestas y bulos sobre COVID-19. Consúltalo aquí.

MALDITA CIENCIA

07/04/2020

¿Qué sabemos sobre el audio que dice, en relación a las infecciones por coronavirus, que "todo se debe a la vitamina D"?



#### Las claves sobre la **vitamina D** y el **coronavirus**:

- **No hay evidencia** de que la vitamina D reduzca el riesgo de infección por coronavirus.
- Algunos estudios preliminares apuntan que podría prevenirla, pero para que fuera efectiva, **tendría que suministrarse de forma continuada antes de que empezase la enfermedad.**
- Sacar **conclusiones prematuras** acerca de estudios o publicaciones puede ser un riesgo para la población general.

Nos habéis preguntado por un audio que circula por WhatsApp y redes sociales en el que un hombre dice, en relación a los casos de infección por coronavirus y la evolución de los mismos, que "**todo se debe a la vitamina D**" ya que, "**lo que se está viendo en todos los pacientes, lo que coincide siempre, es que tienen baja**" esta vitamina. El mensaje se le atribuye a un supuesto cirujano del Hospital Ramón y Cajal (Madrid).

Esta idea también la han compartido diferentes medios de comunicación haciendo referencia a un "estudio" realizado por [Giancarlo Isaia](#) y [Enzo Medico](#), de los departamento de ciencias médicas y oncología de la Universidad de Turín (Italia), respectivamente. Sin embargo, **la interpretación que se ha hecho sobre él no es correcta.**

**ESPECIAL CORONAVIRUS:** Consúltalo aquí.

No se trata de un estudio, sino de un documento sin revisar

En el [documento](#), que **no ha sido revisado ni publicado en una revista científica**, los autores señalan el tratamiento de hipovitaminosis D (déficit de la vitamina) como posible forma de evitar este tipo de infecciones. **"En asociación con las conocidas medias generales de prevención, podría ayudar a superar este momento difícil"** así como a esquivar "numerosas patologías crónicas que pueden [...] determinar una mayor resistencia a la infección por COVID-19". Es decir, propone la vitamina D como **herramienta para reducir los factores de riesgo**, como aclara [aquí](#) el medio italiano *La Repubblica*, no como una cura en sí.

Pero no, **no hay evidencia que señale que la vitamina D reduzca el riesgo de infección por coronavirus**. "Para la población general, no existe ninguna evidencia científica que muestre que los suplementos de vitaminas ayuden a combatir infecciones", declaran en [Filo.news](#) los componentes de [@CoronaConsultas](#), una cuenta de Twitter gestionada por científicos argentinos, entre los que se encuentra [Fabricio Ballarini](#), del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas argentino.

"Sí tenemos conocimiento de que, en personas con deficiencia de vitamina D, el suplemento de la misma es adecuado como parte del tratamiento en infecciones respiratorias agudas", añaden. A la misma conclusión llega [este estudio](#), publicado en la revista *British Medical Journal* (BMJ) en 2017.

¿Qué dicen sobre la vitamina D y el COVID-19 las autoridades sanitarias?

Como ya te contábamos en [este artículo](#) y según [este informe](#) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la relación de la vitamina D con la prevención de infecciones respiratorias, "la suplementación con vitamina D para prevenir infecciones del tracto respiratorio no se hace de manera rutinaria. Para que esta intervención fuera efectiva, **tendría que hacerse de forma continuada, antes de que empiece la infección respiratoria**". [Aquí](#) indica que, por el momento, no hay evidencia de que ninguna medicina actual pueda prevenir o curar la enfermedad.

Añade, además, que **"se necesitan ensayos adicionales** con diferentes dosis (cantidad e intervalos) antes de implementar esta intervención en la población" y que "así mismo, tendría que hacerse un seguimiento de los participantes durante un tiempo suficiente para comprender si la vitamina D sigue siendo efectiva una vez que se alcanza un status óptimo, ya que **una vez que la deficiencia es corregida, aportar más vitamina D puede no tener beneficios adicionales**".



Como explica a *Maldita Ciencia* Beatriz Robles, dietista-nutricionista y tecnóloga de los alimentos, la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (AEND) en su documento ["Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19"](#) manifiesta la misma opinión.

Ante la pregunta sobre si existe algún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con

sintomatología leve, estese indica que no, pues **aunque algunos nutrientes** (como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc) **contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario**, tal y como establece la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) **es improbable que potenciar su consumo se asocie a un menor riesgo**.

"Por ello, **no hay que fomentar su consumo** (de suplementos de vitamina D) para este fin", indica el documento. "Esta conclusión se mantiene incluso tras revisar con detenimiento [un artículo](#) sobre potenciales intervenciones dietéticas en coronavirus, reforzado por las conclusiones de [un trabajo](#) realizado sobre SARS, MERS y COVID-19", señalan los miembros de la AEND .

Este comunicado publicado en el *BMJ* concluye con la opinión del epidemiólogo [John Watkins](#). Por un lado, advierte sobre el peligro que puede suponer para un paciente el apuro por obtener los que supuestamente se consideran niveles "seguros" de vitamina D, ya que esto **puede suponer un peligro**.

Según Watkins, los recientes resultados negativos al tratar de demostrar los beneficios de la administración de vitamina D contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares y muchas otras afecciones patológicas **deberían alertar a los médicos a ser cautelosos** al considerar los estudios observacionales como evidencia suficiente **para alentar una difusión generalizada de la suplementación con vitamina D**.

"Como profesionales de la salud, esperamos tener armas para luchar contra las enfermedades, pero creemos que es muy peligroso transformar las esperanzas y las observaciones en evidencia científica", concluye Watkins.

Recuerda: sigue las medidas de higiene y fíate solo de la información proporcionada por organismos oficiales

"Es de vital importancia en estos momentos comunicar de una forma adecuada a la población. **Sacar conclusiones prematuras acerca de estudios o publicaciones solo confunde y produce vértigo o angustia**", indican los autores de @CoronaConsultas. "En este momento de pandemia y aislamiento social obligatorio, recomendamos **mantenerse informados por las recomendaciones de organismos oficiales**".

Añaden, para concluir, que es fundamental **seguir las medidas de precaución básicas**: quedarse en casa, lavarse las manos con agua y jabón, desinfectar correctamente los objetos de uso común al llegar a casa después de ir a la compra o pasear a las mascotas y tener hábitos de sueño adecuados.

Os estamos contando todos los bulos por los que nos estáis preguntando respecto a la COVID-19 en [este recopilatorio](#). Además, tenemos [un especial sobre este tema](#) donde también puedes consultar consejos de prevención y preguntas y respuestas sobre el brote del nuevo coronavirus.

## HAZTE MALDITO, HAZTE MALDITA

Los bulos sobre salud, las pseudociencias y la desinformación científica nos afectan a todos, y sólo con tu apoyo podemos combatirlos.

Eres muy importante en esta batalla para que no nos la cuelen. Seguro que tienes conocimientos útiles para nuestra batalla contra las mentiras científicas. ¿Sabes mucho de biología? ¿Lo tuyo es la química? ¿Tienes grandes conocimientos de algún campo médico? **¡Préstanos tu Superpoder y acabemos juntos con los bulos!**

También puedes apoyarnos económicamente. Maldita.es una entidad sin ánimo de lucro y que sea sostenible e independiente, libre de publicidad y con profesionales bien remunerados dedicados a luchar, contigo, contra la desinformación depende de tu ayuda. **Cada aportación cuenta, cualquier cantidad es importante.**

Hazte maldit@ y únete a esta lucha contra la desinformación científica.

<https://maldita.es/malditaciencia/2020/03/30/vitamina-d-audio-coronavirus-infeccion/>

The screenshot shows the Maldita.es website interface. At the top left is the logo 'M MALDITA.ES MALDITA CIENCIA'. To the right is a user profile icon and a yellow button labeled 'HAZTE MALDIT@'. Below the logo is a dark navigation bar with links: INICIO, MALDITA HEMEROTECA, MALDITO BULO, MALDITA CIENCIA, MALDITO DATO, MALDITA TE EXPLICA, MALDITA TECNOLOGÍA. Underneath is a secondary navigation bar with links: MALDITA MIGRACIÓN, MALDITO FEMINISMO, MALDITA EDUCA, LA BULOTECA, NOSOTROS, MALDITA.ES IN ENGLISH. A yellow banner contains the text: 'Hazte maldito, hazte maldita. Únete y apóyanos en nuestra batalla contra la mentira.' with a user icon and 'Hazte maldit@'. Below that is a pink banner: 'ESPECIAL CORONAVIRUS. Consejos de prevención, preguntas y respuestas y bulos sobre COVID-19. Consúltalo aquí.' The main content area features an article titled '¿Qué sabemos sobre el audio que dice, en relación a las infecciones por coronavirus, que "todo se debe a la vitamina D"?' dated 07/04/2020. To the right is a search bar labeled 'BUSCAR EN MALDITA CIENCIA' with a search icon. At the bottom right is a green button: 'PREGUNTAS QUE TE HARÁN GANAR AL TRIVIAL'. The background image shows a window with white shutters.