

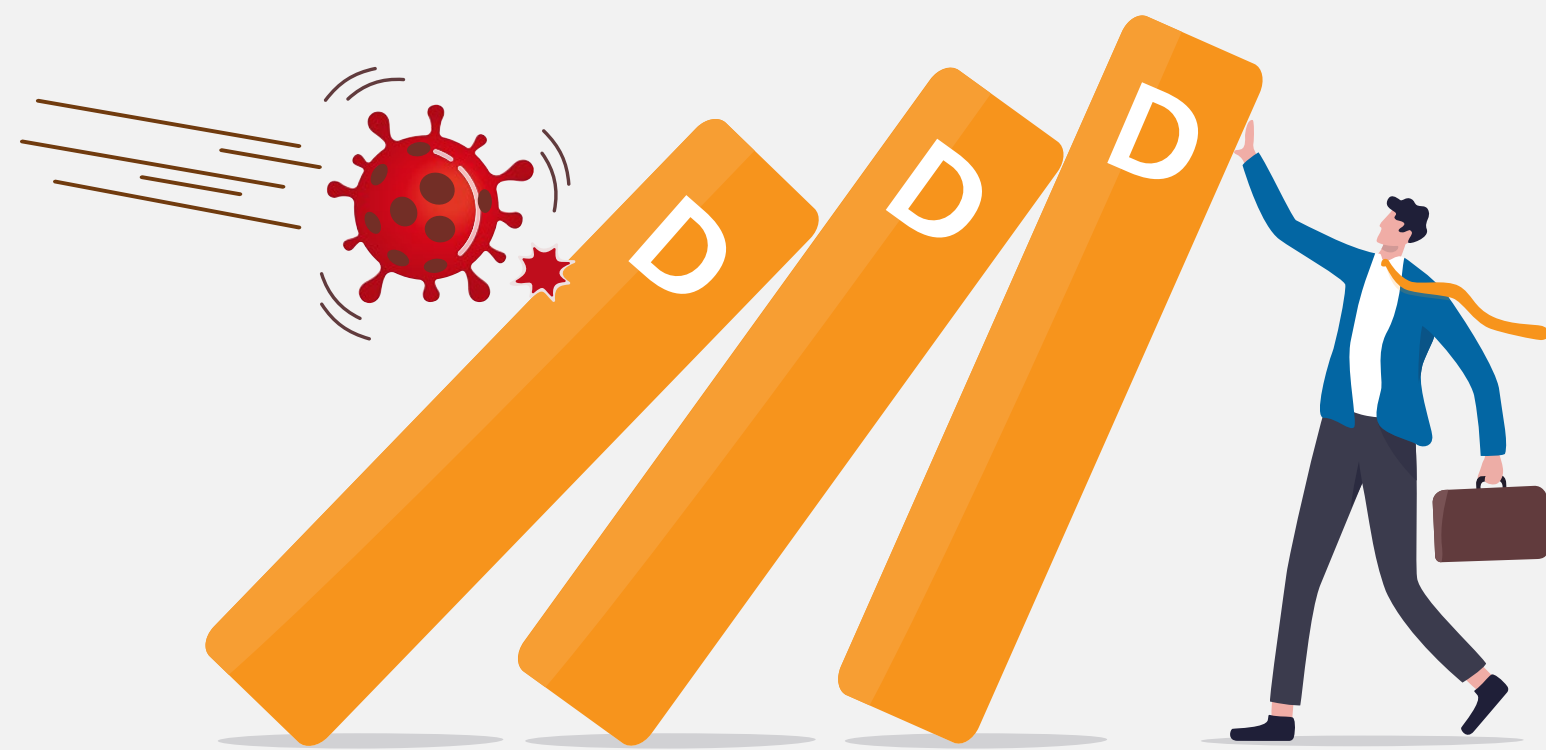
VITAMINA D Y SISTEMA INMUNITARIO





La **vitamina D** presenta un efecto hormonal más allá de su función como regulador del metabolismo óseo, y poco a poco se ha ido concediendo a la vitamina D un papel **relevante en la fisiología humana** en general. Numerosos estudios se han realizado a lo largo de los años para poner en evidencia esas acciones extraóseas, entre ellas su **acción en el sistema inmunitario**.¹

LA VITAMINA D JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA MODULACIÓN DEL SISTEMA INMUNE Y EN LA REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN.²



Los receptores VDR se han encontrado en más de **30 tejidos diferentes**, incluyendo el corazón, el intestino, el hígado, los riñones, los pulmones, y distintas células del sistema inmunitario, tanto en el timo como en los linfocitos T y B de la médula ósea.² Un gran número de genes relacionados con la inmunidad **están regulados por la vitamina D**¹. 15 genes han sido identificados como importantes mediadores en la acción de la vitamina D en la inmunidad, tanto adaptativa como innata.³ La vitamina D **a través de sus receptores VDR** mejora los efectos antimicrobianos de los macrófagos y los monocitos, así como la quimiotaxis y la capacidad fagocitaria de estas células. Además, la vitamina D regula la diferenciación y proliferación de los linfocitos T y B.¹ Este aumento refuerza el sistema inmunitario.



EL ROL DE LA VITAMINA D EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE INFECCIONES DEL TRACTO RESPIRATORIO ES DE SOBRES CONOCIDO.⁴

Diversos estudios han hallado **niveles bajos de vitamina D** en pacientes con **enfermedades infecciosas respiratorias**, y otros evidencian una más rápida recuperación en pacientes con tuberculosis a los que se les administran suplementos de vitamina D, más efectivos cuanto menores son los niveles de 25-hidroxicolecalciferol en sangre. La deficiencia de vitamina D contribuye a la gravedad del **síndrome de dificultad respiratoria aguda**.⁴

A través de varios mecanismos, la vitamina D puede **reducir el riesgo de infecciones**. Estos mecanismos incluyen catelicidinas y defensinas que pueden disminuir la velocidad de replicación viral y reducir las concentraciones de citoquinas proinflamatorias que favorecen la inflamación que daña el tejido pulmonar, conduciendo a la neumonía. Asimismo, **incrementan la concentración de citoquinas antiinflamatorias**.⁴

De todos modos, debido a que estos datos son limitados, se deben realizar ensayos controlados aleatorios y estudios de gran población para evaluar estas recomendaciones.⁴

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), recomienda mantener concentraciones séricas de 25OHD entre 30 y 50 ng/ml (75-125 nmol/l) para conseguir los beneficios de salud que aporta la vitamina D.⁵

Que el sol
≡ BRILLE ≡
más que nunca



AROMA A
FRUTAS DEL
BOSQUE

la vitamina D 25.000 UI de Kern Pharma
NUEVO **Devik**[®] en Stick Pack

BIBLIOGRAFÍA

1. Gómez de Tejada Romero M.J. Acciones extraóseas de la vitamina D Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral vol.6 supl.1 Madrid mar. 2014 2. Chesney RW. Vitamin D and The Magic Mountain: the anti-infectious role of the vitamin. J Pediatr. 2010;156(5):698-703. doi:10.1016/j.jpeds.2010.02.002 3. Oona Koivisto , Andrea Hanel and Carsten Carlberg * Key Vitamin D Target Genes with Functions in the Immune System. Nutrients 2020, 12, 1140; 19 April 2020 4. W.B. Grant, H. Lahore, S.L. McDonnell , C.A. Baggerly, C.B. French, J.L. Aliano and H.P. Bhattoa. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. Nutrients 2020, 12, 988, 2 April 2020. 5. M Varsavskya, P Rozas, A Becerra, I Luque, JM Quesada, V Ávila et al. en representación del Grupo de Trabajo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. DOCUMENTO DE CONSENSO. Recomendaciones de vitamina D para la población general. Endocrinol Diabetes Nutr. 2017;64(S1):7-14

Medicamento sujeto a prescripción médica. Financiado por el SNS. PVPiva 15,1€. Ver ficha técnica en https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/84796/FT_84796.html
Fecha de elaboración del material noviembre 2020