

Efectos inmunológicos de la **Vitamina D**

Efectos inmunológicos de la vitamina D en la salud humana y enfermedad

Charoenngam, Nipith y Holick, Michael.
Nutrients 2020, 12, 2097; doi:10.3390/nu12072097

Abstract:

La vitamina D es responsable de la regulación del metabolismo de calcio y fósforo, y de mantener un esqueleto mineralizado saludable. También se conoce como hormona inmunomoduladora. Estudios experimentales han demostrado que 1,25-dihidroxitamina D, la forma activa de la vitamina D, ejerce actividades inmunológicas en múltiples elementos del sistema inmunológico innato y adaptativo, y en la estabilidad de la membrana endotelial. Se ha observado una asociación entre niveles bajos de 25-hidroxitamina D sérica y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades y trastornos relacionados con el sistema inmunológico, como psoriasis, diabetes tipo 1, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, tuberculosis, sepsis, infección respiratoria y COVID-19.

En consecuencia, se han realizado ensayos clínicos con el objetivo de determinar la eficacia de la administración de vitamina D y sus metabolitos para el tratamiento de estas enfermedades, los resultados han sido variables.

Evidencia reciente sugiere que algunas personas podrían beneficiarse más o menos que otras, ya que existe una alta diferencia interindividual en la expresión de los genes de las células mononucleares en la sangre periférica humana que responden a la suplementación con vitamina D.

Aunque todavía es discutible qué nivel sérico de 25-hidroxitamina D es óptimo, es recomendable aumentar la ingesta y tener una exposición sensible a la luz solar para mantener, en suero, al menos 30 ng/ml (75 nmol/L) y preferiblemente de 40 a 60 ng/ml (100 a 150 nmol/L) de 25-hidroxitamina D para lograr los mayores beneficios sobre la salud global.

Comentario del Dr. Osvaldo Messina Especialista en Reumatología



Además de sus acciones en el metabolismo fosfocálcico, óseo y muscular, la vitamina D es una verdadera hormona inmunomoduladora que ejerce actividades inmunológicas en múltiples elementos de la inmunidad innata y adaptativa, así como en la estabilidad endotelial.

Los bajos niveles de vitamina D se correlacionan con el desarrollo y mayor actividad de enfermedades como psoriasis, artritis reumatoidea, diabetes tipo 1, esclerosis múltiple y lupus sistémico. También actúa en las subpoblaciones linfocitarias y en la actividad de otras células mononucleares del sistema inmune.

Los niveles adecuados para conservar todos sus beneficios en el sistema inmune son entre 30 y 40 ng/ml, y como prevención para patologías como COVID-19, entre 40 y 60 ng/ml.

La dosis puede ser administrada de forma diaria, semanal o mensual. En el caso de deficiencia, se aconseja suplementar con 50,000 a 100,000UI por mes durante tres meses.

Luego, para la dosis de mantenimiento los esquemas pueden ser los siguientes:

1. De 1,500 a 2,000UI diarias o
2. 10,000 a 12,000UI semanales o
3. 50,000UI mensuales o
4. 100,000UI mensuales o cada dos meses o cada 3 meses

Con un monitoreo de los niveles de 25OH vitamina D séricos basal, al sexto mes y luego anualmente.

Video



#VitaminaD3Asofarma
EvitaLaTomaDiaria
ComodidadA100

Para mayor información sobre esta publicación y/o vitamina D en monodosis, favor de enviar un correo a informacionmedica@asofarma.com.mx y para reportar un evento adverso a farmacovigilancia@asofarma.com.mx



Asofarma
México