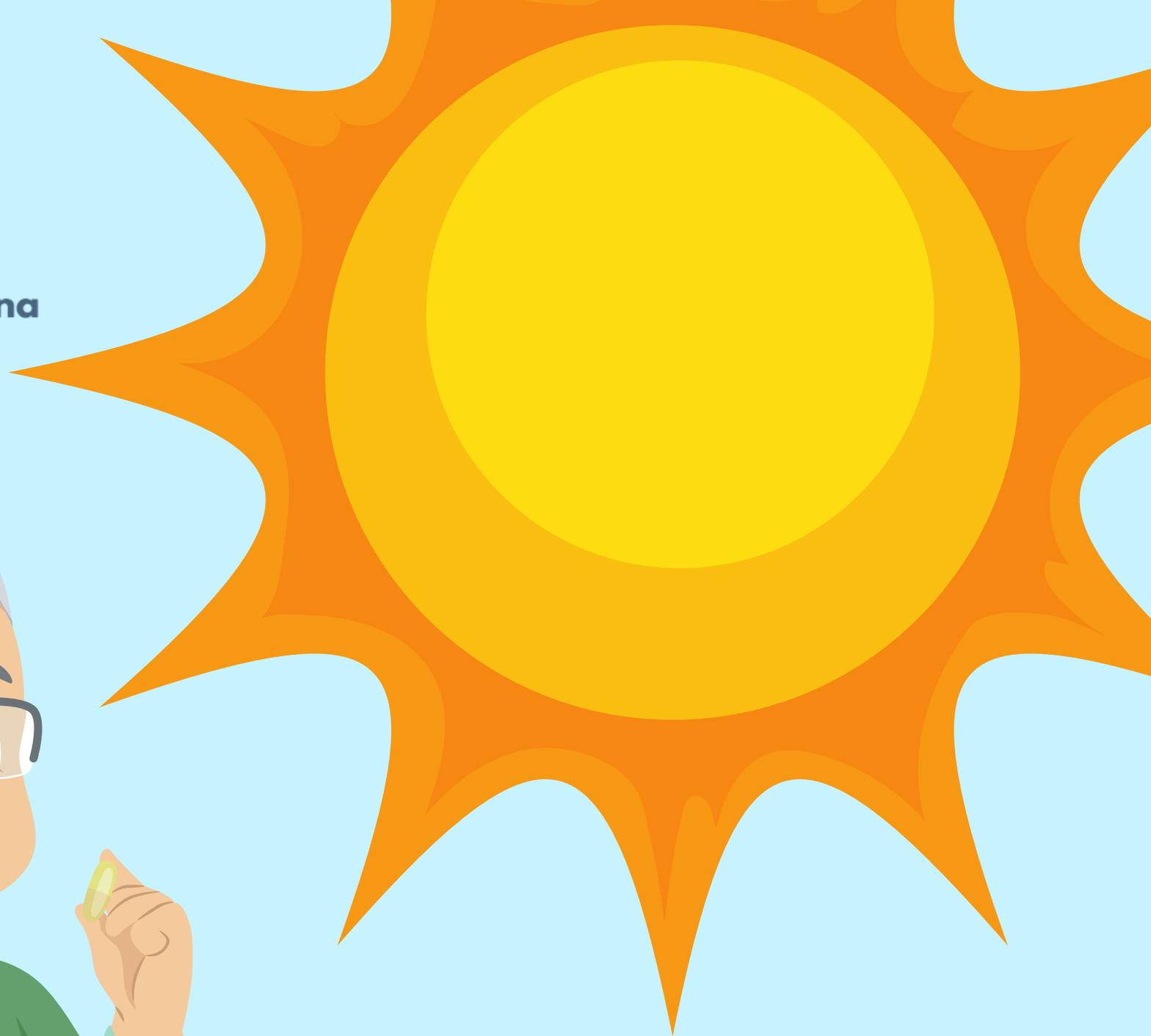




@alunoscontraacorona

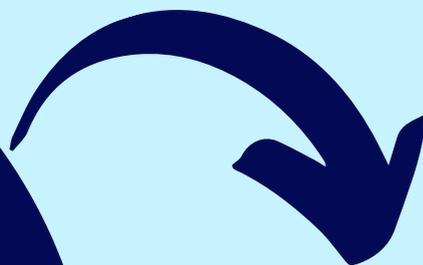


# *Vitamina D* **E A IMUNIDADE**



@alunoscontraocorona

Nos últimos anos, algumas publicações associaram a **deficiência de Vitamina D** com muitas **doenças crônicas relacionadas ao sistema imune**, como diabetes, asma e artrite reumatoide.



Esse achado sugeriu que talvez a vitamina D exerça um papel modulador importante para a resposta imune humana.

Uma metanálise de ensaios clínicos mostrou que os achados laboratoriais podem se traduzir em bons resultados:



A suplementação, quando diária ou semanal, **reduziu o risco de infecção aguda do trato respiratório.**

Pacientes com deficiência de vitamina D demonstraram maior benefício, em comparação àqueles que possuem níveis normais da vitamina.

# A vitamina D influencia a Covid-19?

As evidências de relação entre Vitamina D e melhor desfecho para COVID-19 **ainda são iniciais!**

Alguns estudos apontam que **pode** haver benefício.

Por outro lado, outros estudos **não** encontraram associação entre deficiência de vitamina D e risco de COVID-19.

Além disso, **não** existem dados de ensaios clínicos mostrando benefício de prevenção.

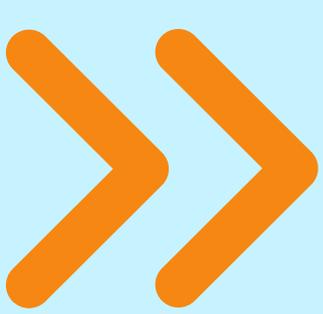


A relação entre a imunidade e a vitamina D ainda não foi completamente elucidada, *mas começa a ficar claro que:*

- ✓ Suplementação de Vitamina D é um procedimento **aparentemente seguro**.
- ✓ Os estudos que sugeriram benefício para a suplementação de vitamina D demonstraram **pequeno benefício**, que pode levar meses para ser obtido.
- ✓ É aconselhável usar suplementos com Vitamina D apenas **se houver deficiência comprovada**.



@alunoscontraocorona



Diante de estudos que indicam benefício da suplementação da vitamina D para certos processos patológicos e estudos que não encontram benefício para outros, é importante termos em mente que:

*a Vitamina D não é a "solução para imunidade baixa"!*



Muitas fatores influenciam a imunidade, como:

- Sono :
- Dieta
- Fatores genéticos



Caso você tenha dúvidas se você precisa suplementar Vitamina D, procure um médico!



# Referências:



- Sassi F, Tamone C, D'amelio P. Vitamin D: Nutrient, hormone, and immunomodulator. Vol. 10, Nutrients. MDPI AG; 2018.
- Ribeiro H, de Santana KV de S, Oliver SL, de Carvalho Rondó PH, Mendes MM, Charlton K, et al. Does vitamin D play a role in the management of Covid-19 in Brazil? Rev Saude Publica. 2020;54.
- Zdrengha MT, Makrinioti H, Bagacean C, Bush A, Johnston SL, Stanciu LA. Vitamin D modulation of innate immune responses to respiratory viral infections. Vol. 27, Reviews in Medical Virology. John Wiley and Sons Ltd; 2017.
- Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: Systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ. 2017;356.
- Ganmaa D, Uyanga B, Zhou X, Gantsetseg G, Delgerekh B, Enkhmaa D, et al. Vitamin D supplements for prevention of tuberculosis infection and disease. N Engl J Med. 2020 Jul 23;383(4):359–68.
- Fasano A, Cereda E, Barichella M, Cassani E, Ferri V, Zecchinelli AL, et al. COVID-19 in Parkinson ' s Disease Patients Living in Lombardy , Italy. 2020;35(7):1089–93.
- Meltzer DO, Best TJ, Zhang H, Vokes T, Arora V, Solway J. Association of Vitamin D Deficiency and Treatment with COVID-19 Incidence. 2020;1–22.
- Bergman P. The link between vitamin D and COVID-19: distinguishing facts from fiction. 2020;10–2.

