

<https://dottoremaeveroche.it>

Un progetto della Federazione Nazionale Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCEO)

La vitamina D è efficace contro la CoViD-19?

La vitamina D protegge dall'infezione da nuovo coronavirus? Falso! Non ci sono attualmente evidenze scientifiche che la vitamina D giochi un ruolo nella protezione dall'infezione da nuovo coronavirus.

L'articolo è stato pubblicato il 22 aprile 2020 sul sito <https://dottoremaeveroche.it/>

Nella continua ricerca di una soluzione contro la malattia da nuovo coronavirus SARS-CoV-2, alcuni ricercatori hanno ipotizzato che la vitamina D possa avere dei benefici nella prevenzione e nel trattamento della CoViD-19. I risultati degli studi, però, sono stati deludenti a proposito dei benefici extrascheletrici della vitamina D, ovvero degli effetti che ha

al di fuori del tessuto osseo e muscolare. La conferma viene direttamente dal Ministero della Salute, sul cui sito si legge: «La vitamina D protegge dall'infezione da nuovo coronavirus? Falso! Non ci sono attualmente evidenze scientifiche che la vitamina D giochi un ruolo nella protezione dall'infezione da nuovo coronavirus»¹. Ma andiamo per ordine.

Perché è circolata questa falsa notizia?

Il 26 marzo due quotidiani nazionali hanno comunicato con titoli a tutta pagina che stimati ricercatori dell'Università di Torino, dopo avere riscontrato bassi livelli di vitamina D nei ricoverati per CoViD-19, avrebbero iniziato uno studio per valutare l'efficacia della vitamina D in queste condizioni². Sono bastati questi articoli per scatenare la più classica delle reazioni a catena, determinando un aumento esponenziale delle notizie sull'argomento. Successivamente, però, i ricercatori torinesi hanno precisato che il documento non era il risultato di uno studio, ma riguardava ipotesi e non prove di efficacia.

La vitamina D è efficace contro la Covid-19?



NO

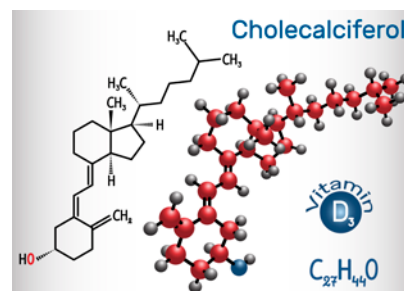
La vitamina D non ha effetti benefici nella prevenzione e nel trattamento della Covid-19.

www.dottoremaeveroche.it

Dottore, a cosa serve la vitamina D?

La vitamina D è una vitamina liposolubile, ovvero fa parte delle vitamine che si sciolgono nei grassi. È naturalmente presente soprattutto nei pesci grassi (salmone, tonno, anguilla, sardine, pesce spada), nell'olio di fegato di merluzzo, nei tuorli d'uovo, nel fegato di manzo e in alcuni tipi di funghi. La vitamina D, però, piuttosto che dal cibo, viene in grande parte prodotta e accumulata dal nostro organismo attraverso l'esposizione ai raggi solari. Questa vitamina agisce aiutando il corpo ad assorbire il calcio dagli alimenti e per questo è utile nell'azione di calcificazione delle ossa. Le persone con poca vitamina D, infatti, rischiano di avere le ossa fragili, una condizione conosciuta come rachitismo nei bambini e osteomalacia negli adulti. Inoltre, la vitamina D contribuisce a

mantenere nella norma i livelli di calcio e di fosforo nel sangue. Ricordate che la maggior parte delle persone riesce a ottenere i nutrienti necessari a partire dal cibo, dunque salvo in rare eccezioni non è necessario assumere la vitamina D attraverso gli integratori.



Quindi perché la vitamina D servirebbe contro la CoViD-19?

Si è iniziato a parlare dei benefici che potrebbe avere la vitamina D sui pazienti con CoViD-19 perché esistono dati a favore di un possibile effetto della vitamina D sullo sviluppo di infezioni respiratorie. Si tratterebbe, in particolare, di un'azione protettiva del colecalciferolo, la forma di vitamina D che viene prodotta dalla cute per esposizione al sole³. Si tratta, però, di un contributo preliminare: il passaggio dagli studi in vitro alle ricerche sperimentali è stato deludente nella grande maggioranza degli effetti extrascheletrici al di fuori del tessuto muscoloscheletrico del colecalciferolo.

Anche voci accademiche sostengono la causa della vitamina D nella lotta alla CoViD-19. Alcune di queste sono basate su una supposta azione di stimolo sulla risposta immunitaria, ma i risultati dei trial clinici sono in realtà contrastanti. Altre, invece, sono basate su un suo ipotetico effetto antivirale⁴ e su una generica azione protettiva sulle infezioni respiratorie⁵. L'ipotesi più recente, infine, è stata suggerita da un rappresentan-

te dell'endocrinologia nazionale ed europea, che arriva ad attribuire alla carenza di vitamina D la più elevata mortalità da CoViD-19 nell'Italia del Nord, soprattutto in Lombardia⁶. In questo caso occorre fare attenzione a non scambiare l'effetto per la causa. Il fatto che i livelli nel sangue di una componente della vitamina D siano bassi nei ricoverati in condizioni critiche da varie cause è noto da tempo, ma l'orientamento attuale è di ritenere la carenza di vitamina D più come conseguenza della malattia e delle cattive condizioni del paziente che non causa della situazione compromessa⁷.

Occorre ribadire ancora una volta come per tutte queste opinioni non sia assolutamente possibile parlare di evidenze, per cui al momento attuale la somministrazione di vitamina D per combattere un'infezione da SARS-CoV-2 o migliorarne l'evoluzione polmonare è da considerare non sostenuta da adeguate prove di efficacia.

Rebecca De Fiore

Bibliografia

1. Ministero della Salute. Covid-19 – Attenti alle bufale. <https://bit.ly/3dyuSIs> (ultimo accesso: 20 aprile 2020).
2. Ricca J. Coronavirus, studio dell'Università di Torino: assumere più vitamina D per ridurre il rischio di contagio. *La Repubblica*, 26 marzo 2020.
3. Bouillon R, Marcocci C, Carmeliet G, et al. Skeletal and extraskeletal actions of vitamin D: current evidence and outstanding questions. *Endocr Rev* 2019; 40: 1109-51.
4. Cobbold PH. Rapid response to BMJ. *BMJ* 2020; 368: m810.
5. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ* 2017; 356: i6583.
6. Giustina A, Formenti AM. Re: Preventing a covid-19 pandemic. Can high prevalence of severe hypovitaminosis D play a role in the high impact of Covid infection in Italy? *BMJ* 2020; 368: m810.
7. Da Cas R, Formoso G, Maestri E. Vitamina D e Coronavirus: non prove ma solo ipotesi. *Scienza in Rete*, 1 aprile 2020. <https://bit.ly/2SZRG50> (ultimo accesso: 20 aprile 2020).