

NÍVEIS DE VITAMINA D E RISCO PARA COVID -19

Recente estudo publicado no início de Setembro/2020 no conceituado periódico científico JAMA Network Open, intitulado *"Association of Vitamin D Status and Other Clinical Characteristics With COVID-19 Test Results"* associou os níveis séricos baixos de vitamina D com a ocorrência de testes positivos para Covid-19.

Essa associação necessita ainda de outros estudos para determinar se, de fato, existe um maior risco de Covid-19 nos indivíduos com deficiência de tal vitamina.

Desde o início da pandemia, muito vem sendo falado sobre o papel da Vitamina D na imunidade e sua associação com a prevenção da Covid-19. O tratamento da deficiência de Vitamina D vem sendo sugerido como uma estratégia para prevenir a Covid-19, assim como outras doenças infecciosas virais do trato respiratório.

Sabe-se que a vitamina D modula a função imunológica por meio dos efeitos nas células, podendo diminuir a replicação viral e promover a eliminação do vírus, além de atenuar a resposta inflamatória que produz os sintomas.

Neste artigo, os autores sugerem que pessoas com status "deficiente" para níveis séricos de vitamina D apresentam um maior risco de testar positivo para Covid-19 do que as pessoas que apresentam níveis séricos "suficientes" de vitamina D, o que poderia conferir um efeito protetor. Os resultados do estudo mostraram que, entre os indivíduos avaliados, aqueles com baixos níveis da Vitamina D apresentaram uma positividade maior nos testes para Covid-19 (risco 1,77 maior) em relação aqueles que apresentaram resultados normais desta vitamina.

É importante chamar atenção para algumas limitações do estudo, principalmente pelo fato da deficiência de Vitamina D poder ser uma consequência associada a uma gama de doenças crônicas e fatores comportamentais que também aumentam o risco para Covid-19.





A vitamina D é muito importante para a nossa saúde. Além de suas funções mais conhecidas relacionadas à saúde dos ossos, é responsável também por diversas outras funções no crescimento, sistema imunológico, cardiovascular, músculos, metabolismo, e até para reduzir o risco de depressão.

Segundo o recente posicionamento da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial (SBPC/ML) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), os valores de referência para a dosagem de vitamina D são:

- Deficiência: < 20 ng/mL;
- Valores normais para a população geral: de 20 a 60 ng/mL;
- Valores ideais para população de risco*: de 30 a 60 ng/mL;
- Risco de intoxicação: > 100 ng/mL.

De toda a Vitamina D do nosso organismo, 80% a 90% é proveniente da exposição à luz solar, sendo suficiente uma exposição do corpo ao sol durante 15 a 20 min diariamente. Alguns alimentos também são fontes de vitamina D (p. ex.: salmão, atum, sardinha, queijo, gema de ovo, bife de fígado), porém, o consumo destes alimentos não prescinde à exposição ao sol.

