

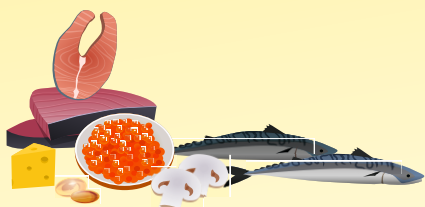


01 VITAMINA D Y LA COVID-19

COLESTEROL ➡ VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL) ➡ CALCIDIOL ➡ CALCITRIOL



FUNCIONES DE LA PROHORMONA D^{1,2}



- Está relacionada con el metabolismo del calcio y el fósforo.
- Es inmunoreguladora.
- Antiinflamatoria.
- Media en el estrés oxidativo, en la peroxidación de los lípidos y en la función respiratoria mitocondrial.
- Relacionada con la epigenética, interviene en la transcripción genética, en la expresión o inhibición de determinados genes.



FRENTE AL COVID³



- Los valores de 25(OH)D ≤ 10 nmol/L están asociados a un riesgo de muerte de dos a tres veces mayor en los menores de 75 años.
- La vitamina D reduce significativamente el riesgo de contraer una infección respiratoria.
- La vitamina D disminuye la inflamación y mejora la inmunidad innata y adaptativa.
- Papel regulador en la **tormenta de citoquinas**.



ALIMENTACIÓN Y COVID: FUENTES Y SUPERVIVENCIA EN SUPERFICIES⁴



- La principal fuente es el sol con 90% de aportación. El 10% restante procede de fuentes de origen animal como el pescado azul, los huevos y los langostinos.
- La Comisión Internacional de Especificaciones Microbiológicas en Alimentos (ICMSF) hace distinción entre **riesgo y peligro** y matiza que: *aunque el virus pueda permanecer horas en algunas superficies no hay ninguna evidencia documentada que afirme que los alimentos sean una fuente o una vía de transmisión del SARS-CoV-2.*
- Fuentes: aceite de oliva y aguacate.

1. <https://www.segg.es/actualidad-segg/2021/03/02/suplementacion-vitamina-d-para-prevencion-y-tratamiento-covid-19-posicionamiento-segg>
2. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/opinion_cientifica_cov.htm
3. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med 2020; published online March 17. doi:10.1056/NEJMc2004973. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>
4. Opinión científica de la ICMSF sobre SARS-CoV-2 y Seguridad Alimentaria. Publicado en 9 SEPTIEMBRE, 2020 Fuente ICMSF COVID-19 Higiene y Autocontrol. Disponible en: <https://seguridadalimentaria.elika.eus/opinion-cientifica-de-la-icmsf-sobre-sars-cov-2-y-seguridad-alimentaria/>

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

Organizan

NOVARTIS