

# HUEVOS VITAMINA D Y COVID 19



La pandemia por COVID-19 ha generado cambios en nuestro estilo de vida y su impacto se ha percibido en diferentes áreas: social, laboral, estudiantil, económica y NUTRICIONAL.

El impacto NUTRICIONAL se ha dado en aspectos más tangibles como los cambios en nuestros hábitos alimentarios y las rutinas de alimentación, pero, además, hay otros aspectos menos tangibles como es el impacto en la síntesis de Vitamina D.

La vitamina D es una vitamina liposoluble que existe en dos formas con actividad biológica equivalente: la Vitamina D<sub>2</sub>, sintetizada por algunos alimentos y la Vitamina D<sub>3</sub>, que se produce en la piel mediante un proceso de síntesis dependiente de la presencia de rayos ultravioleta (UVB) (IIDENUT, 2020).

De las dos formas más importantes que podemos encontrar de la Vitamina D, la principal es la Vitamina D<sub>3</sub>, sin embargo, debido a las indicaciones de aislamiento social y las medidas de confinamiento, el nivel de exposición a la luz ultravioleta ha disminuido, siendo así más importante incrementar el consumo de alimentos que sean fuente de Vitamina D para evitar la hipovitaminosis (IIDENUT, 2020).

Son pocos alimentos en los cuales podemos encontrarla naturalmente y entre ellos se encuentran los huevos, especialmente en la yema, ya que no sólo concentra una cantidad significativa de vitamina D<sub>3</sub>, sino que además contiene una cantidad elevada de su metabolito, la 25-hidroxivitamina D<sub>3</sub> [25(OH)D<sub>3</sub>]. (Rodríguez, González, Ortega & López, 2013).

Cubrir las necesidades diarias de Vitamina D es ahora más importante que nunca, ya que en estudios epidemiológicos se ha encontrado que la deficiencia de vitamina D incrementa el riesgo de infección del tracto respiratorio (Martineau et al, 2017) y autores como William et al (2020), indican que es importante alcanzar concentraciones séricas de 25(OH)D entre 40–60 ng/mL (100–150 nmol/L).

## ¿CUÁLES SON LOS MECANISMOS POR LOS CUÁLES LA VITAMINA D AYUDA A PREVENIR LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS?

- Induce la formación de péptidos antimicrobianos (cathelicidins y defensins) que reducen la tasa de replicación viral y la concentración de citoquinas proinflamatorias, que producen la inflamación que daña el revestimiento de los pulmones provocando la neumonía. (William et al, 2020)
- La vitamina D puede reducir la producción de citoquinas proinflamatorias, como el factor de necrosis tumoral y el interferón. La administración de Vitamina D reduce su expresión. (William et al, 2020)
- Las concentraciones de 25 (OH) D tienden a disminuir con la edad debido a que disminuye el tiempo de exposición al sol y al consumo de algunos fármacos como: antiepilépticos, antineoplásicos, antibióticos, agentes antiinflamatorios, antihipertensivos, antirretrovirales, fármacos endocrinos medicina natural, cuyo uso también es mayor. (William et al, 2020)



**El aporte promedio de 100 g de huevo crudo de 25(OH)D se estima entre 5.7-7.7 mg/100 g cubriendo una gran parte de la RDA establecida por el Instituto de Medicina.**

(Aoife Hayes, 2016)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aoife Hayes, Sarah Duffy, Michael O'Grady, Jette Jakobsen, Karen Galvin, Joanna Teahan-Dillon, Joseph Kerry, Alan Kelly, John O'Doherty, Siobhan Higgins, Kelly M Seamans, Kevin D Cashman, Vitamin D-enhanced eggs are protective of wintertime serum 25-hydroxyvitamin D in a randomized controlled trial of adults, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 104, Issue 3, September 2016, Pages 629–637, <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.132530>

IIDENUT. (2020). Covid-19, Vitamina D, sistema inmune y aislamiento social. Disponible en:

<https://www.iidenut.org/instituto/2020/04/16/covid-19-vitamina-d-sistema-inmune-y-aislamiento-social/>

Martineau A, Jolliffe D, Hooper R, Greenberg L, Aloia J, Bergman P, Dubnov-Raz G, et al. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ 2017;356:i6583

Rodríguez, E; González, L; Ortega, R & López, A. (2013). El consumo de huevos podría prevenir la aparición de deficiencia de vitamina D en escolares. Nutrición Hospitalaria. 28. 794-801.

William B. Grant, Henry Lahore, Sharon L. McDonnell, Carole A. Baggerly,

Christine B. French, Jennifer L. Aliano et al. (2020). Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. Nutrients, 12, 988; doi:10.3390/nu12040988.