



@**SBR** Soube de um estudo realizado em Turim, na Itália, que relacionou baixos níveis de vitamina D, nos pacientes infectados com coronavírus/COVID19, a uma evolução mais grave. Devo realizar uma suplementação com altas doses para evitar essa infecção?



Não. A manutenção de níveis adequados dessa vitamina, assim como de vários outros hormônios e nutrientes, é importante para o bom funcionamento de nosso sistema imunológico e várias outras funções corporais. Porém esse é mais um estudo transversal de associação que mostra uma simples relação entre baixas concentrações de vitamina D e alguma doença. **Isso é muito fácil de entender, pois os mais frágeis ou mais doentes terão maior chance de ter baixos valores de diversos nutrientes que possamos medir.**



Esse tipo de estudo não serve para demonstrar esse tipo de relação, entre a causa e o efeito. estudos de intervenção e placebo controlado são recomendados para demonstrar efetividade e segurança de alguma medicação. **Todos os estudos de intervenção já publicados não mostraram nenhuma eficácia para mudar a evolução de qualquer doença.** Os dados do estudo de Turim são meramente especulativos. Seu reumatologista se mantém atento a esses níveis e eventuais medidas necessárias à sua adequação, se for o caso.



Níveis considerados ideais de vitamina D:

- ➡ **Acima de 20ng/ml** para população saudável (até 60anos).
- ➡ **Entre 30 e 60 ng/ml** para grupos de risco como: idosos, pacientes com diagnóstico de doenças inflamatórias e autoimunes, osteoporose, fraturas ou quedas recorrentes, usuários de corticoides, entre outros.



- ➔ **Acima de 100ng/ml** temos risco de toxicidade e hipercalcemia, o que pode causar, por exemplo, arritmias ou problemas renais, como litíase renal.
- ➔ Lembrando que a suplementação das necessidades básicas diárias pode ser necessária em **populações de risco** como, por exemplo, lúpicos que não podem se expor ao sol ou pacientes em uso de medicamentos que propiciam níveis baixos dessa vitamina.