



Cientistas italianos sugerem que a substância ajudaria na prevenção da Covid-19, a doença causada pelo coronavírus. Investigamos o assunto.

Recentemente, dois pesquisadores da Universidade de Turim, na Itália, divulgaram um documento no qual alegam que **a vitamina D teria um papel importante na prevenção da Covid-19**, a doença causada pelo [novo coronavírus](#) (Sars-CoV-2). Segundo eles, foi observada uma alta prevalência de deficiência da substância entre pacientes hospitalizados com a infecção.

Não demorou para que o assunto ganhasse as manchetes de veículos de comunicação ao redor do mundo. Afinal, é fácil obter a vitamina D: basta se expor ao sol diariamente, por aproximadamente 15 minutos, ou [recorrer a suplementos](#). O presidente Jair Bolsonaro chegou a declarar que zeraria os impostos sobre os suplementos vendidos em farmácias.

Mas, para o endocrinologista Sérgio Setsuo Maeda, presidente da [Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia – Regional São Paulo \(SBEM-SP\)](#), é preciso ter muita cautela para interpretar as informações. Os médicos italianos não chegaram a publicar suas descobertas em nenhuma revista científica — não se sabe, por exemplo, quantos pacientes foram avaliados e quais eram exatamente seus níveis de vitamina D. “Eles passaram uma mensagem, mas sem dados para comprová-la. É tudo especulativo”,

resume o médico.

Além disso, Maeda lembra que a literatura científica está cheia de relações parecidas com essa. Em outras palavras, é possível encontrar uma infinidade de pesquisas associando a deficiência de vitamina D com diversos tipos de doenças — não só com a Covid-19. “Mas isso não é suficiente para comprovar que a falta da substância é a causa por trás de determinada enfermidade”, frisa.

Na verdade, esse tipo de estudo serve como uma pista a ser explorada e melhor investigada, e não como uma conclusão final.

O médico ressalta ainda que, em 2017, foi publicado um dos trabalhos mais citados até hoje sobre os efeitos da suplementação de vitamina D fora dos ossos — a substância é comprovadamente importante para o esqueleto. Nele, os cientistas analisaram várias revisões, isto é, compilados de diversas pesquisas com metodologias parecidas, um modelo considerado muito confiável.

Entre outras coisas, os autores descobriram que o uso da substância até demonstra vantagens contra [infecções respiratórias](#). Mas somente entre indivíduos com níveis realmente baixos da vitamina.

“E o benefício apareceu para a infecção respiratória do trato superior”, acrescenta Maeda. Ou seja, somente naquela situação em que nariz e garganta são acometidos, provocando espirros, tosse e coriza. No entanto, o que mais preocupa no novo coronavírus é o [ataque aos pulmões, que pode gerar uma pneumonia](#).

Para o médico, as evidências científicas disponíveis até o momento não justificam a suplementação de vitamina D para a população em geral com o intuito de proteger alguém do Sars-CoV-2. Até porque, sem o devido cuidado, há o risco de exagero. “E grandes quantidades podem causar intoxicação”, alerta o presidente da SBEM-SP.

Agora, que é válido manter os níveis adequados da substância em nome da saúde, isso não se discute. Como mencionamos, ela tem íntima relação com a saúde dos ossos. Isso porque auxilia na absorção de cálcio, o mineral indispensável para o esqueleto. Na dose certa, também contribui para o funcionamento do sistema imunológico.

Para garantir sua obtenção, não precisa fazer nada de outro mundo. Maeda sugere expor braços e pernas aos raios solares de 5 a 15 minutos, dependendo do tom de pele. Dá para fazer isso na sacada, no quintal ou na janela.

Fonte: Saúde Abril