

Vitamina D para el asma

La ciencia dice...

¿Tomar vitamina D ayuda a que el asma no empeore o a mejorar su control?
¿Tiene efectos adversos?

Buscamos una respuesta con base científica sobre esta cuestión. Para obtenerla, acudimos a Cochrane (1), una fuente de información fiable.

No es la primera vez que surge esta duda. En 2016 Cochrane señalaba un efecto protector de la vitamina D sobre el asma. Pero luego fueron apareciendo investigaciones con resultados opuestos. Por eso se ha repetido la revisión, esta vez con estudios publicados hasta septiembre de 2022. Han sido 20 ensayos en total en los que han participado 1.155 niños y 1.070 adultos con asma leve o moderada. Casi siempre se usó la fórmula más común de esta vitamina, la D3 o colecalciferol, aunque con dosis diferentes, y se compararon los resultados con un placebo (un medicamento falso).

Conclusión: la vitamina D3 no reduce el riesgo de sufrir crisis asmáticas graves ni mejora el control de esta enfermedad. En el segundo caso nos referimos a los resultados de las mediciones realizadas para llevar un control de los síntomas del asma o la capacidad respiratoria.

En cuanto a efectos adversos graves, no había diferencias entre las personas que tomaron vitamina D3 o un placebo.

La calidad de la evidencia es alta, o sea que los resultados merecen mucha confianza. No obstante, habrá que seguir investigando porque quedan bastantes incógnitas sobre el efecto de la vitamina D en el asma: ¿ayudan a quienes tienen carencia extrema de esa vitamina?, ¿y a los que tienen asma grave?



(1) Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011511.pub3>.
Más respuestas en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde