

## Η έλλειψη βιταμίνης D και ο κίνδυνος θνησιμότητας από COVID-19

Η θνησιμότητα από COVID-19 είναι σαφώς υψηλότερη σε ορισμένες χώρες από ό, τι σε άλλες. Σύμφωνα με άρθρο της Fiona Mitchell στο περιοδικό *The Lancet Diabetes & Endocrinology* 20May2020 (DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30183-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30183-2)) ένας παράγοντας που δεν έχει αναλυθεί επαρκώς και μπορεί να επηρεάσει την έκβαση της COVID-19 είναι τα επίπεδα της βιταμίνης D στον πληθυσμό. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Μαρία Γαβριατοπούλου**, **Ιωάννης Ντάνας** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) αναλύουν τα σχετικά δεδομένα. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα της Μεγάλης Βρετανίας, όπου οι κυβερνητικές υπηρεσίες υγείας συνέστησαν στους πολίτες να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης D μέχρι το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, καθώς κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι πολίτες αναγκάζονται να παραμένουν κατ' οίκον για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η εξωγενής χορήγηση βιταμίνης D μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, καθώς αυτή η πληθυσμιακή ομάδα διατρέχει υψηλό κίνδυνο αρνητικής έκβασης από COVID-19 και ανεπάρκειας βιταμίνης D. Τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D σχετίζονται επίσης με άλλες μη μεταδοτικές ασθένειες και με αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώδεις ασθένειες, κυρίως λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Ωστόσο, δεν έχει διευκρινιστεί σαφώς εάν τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D αποτελούν αίτιο ή αιτιατό της λοίμωξης.

Πρόσφατα στοιχεία υποδεικνύουν ότι τα επίπεδα βιταμίνης D σχετίζονται με την έκβαση των ασθενών. Σε σχετική ανάλυση ευρωπαϊκών δεδομένων (Laird E et al. *Ir Med J* 113 (5) P81) σε ολόκληρη την Ευρώπη, η θνησιμότητα από COVID-19 συσχετίστηκε σημαντικά με τα επίπεδα της βιταμίνης D σε διαφορετικούς πληθυσμούς. Τα χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας στις σκανδιναβικές χώρες αποτελούν εξαίρεση από την τάση για χειρότερα αποτελέσματα σε πιο βόρεια γεωγραφικά πλάτη, αλλά οι πληθυσμοί σε αυτές τις χώρες παρουσιάζουν σχετική επάρκεια σε βιταμίνη D λόγω του εκτεταμένου εμπλουτισμού των τροφίμων. Η Ιταλία και η Ισπανία αποτελούν επίσης εξαιρέσεις, αλλά σε αυτές τις χώρες είναι υψηλός ο επιπολασμός της ανεπάρκειας της βιταμίνης D. Επιπλέον, οι πολίτες της μαύρης φυλής και όσοι ανήκουν σε μειονότητες είναι πιθανότερο να έχουν ανεπάρκεια βιταμίνης D και φαίνεται να έχουν χειρότερη έκβαση από COVID-19 σε σύγκριση με τους λευκούς. Σχετικά με την Ελλάδα, η σύσταση είναι να έχουμε επαρκή έκθεση στον ήλιο, ούτως ώστε να έχουμε ικανοποιητικά επίπεδα βιταμίνης D στον ορό.

Ο ρόλος της βιταμίνης D στην αντιμετώπιση της λοίμωξης COVID-19 θεωρείται ότι είναι διπλός. **Πρώτον, η βιταμίνη D υποστηρίζει την παραγωγή αντιμικροβιακών πεπτιδίων στο αναπνευστικό επιθήλιο, καθιστώντας έτσι λιγότερο πιθανή τη μόλυνση με τον ιό SARS-CoV-2 και την ανάπτυξη συμπτωμάτων COVID-19. Δεύτερον, η βιταμίνη D μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονώδους**

**απόκρισης σε λοίμωξη με SARS-CoV-2**, το οποίο έχει θετική επίδραση στην έκβαση των ασθενών καθώς η υπέρμετρη φλεγμονώδης αντίδραση μπορεί να οδηγήσει σε συστηματικές εκδηλώσεις που αυξάνουν τη βαρύτητα και τις επιπλοκές της νόσου.