

Vitamina D não é útil contra infecções nas vias respiratórias, diz estudo



Um experimento randomizado e controlado por **placebo** descobriu que a **vitamina D e o cálcio** não apresentam resultados no combate a **infecções das vias respiratórias**, embora possam ser benéficos em outros casos.

Os pesquisadores distribuíram de forma aleatória 759 pessoas, cujo estado de saúde era em geral saudável, em quatro grupos, que receberam uma dose diária de 1.000 unidades de vitamina D, 1.200 miligramas de cálcio, as duas substâncias ou placebo.

As pessoas que tomaram vitamina D ficaram em média 1,8 dia doentes durante o inverno (o estudo teve duração de 4 anos) em comparação com 1,6 dia entre os participantes que tomaram placebo, diferença que é insignificante. Além disso, não ocorreram diferenças significativas entre os grupos em relação ao tempo de duração da infecção e à **gravidade dos sintomas**.

O suplemento de cálcio também não ajudou. Ele não foi associado à incidência e à duração da doença, nem à gravidade dos sintomas e também foi ineficaz quando tomado em conjunto com o suplemento de vitamina D.

Publicado no periódico *Clinical Infectious Diseases*, o estudo contou com uma amostra grande, relatórios detalhados dos sintomas e excelente adesão ao uso dos medicamentos, características que lhe conferiram expressão considerável.

"É certo que estudos observacionais demonstraram os vários benefícios da vitamina D", afirmou Judy R. Rees, principal autora do estudo e professora adjunta de medicina de comunidade e de família da Universidade de Dartmouth. "Entretanto, esses estudos não conseguem eliminar o viés gerado por diferentes estilos de vida. O experimento randomizado é projetado para evitar tais dificuldades e eu acredito que tenhamos conseguido isso".

Fonte: UOL