

# ALIMENTACIÓN SIN BULOS EN EL COVID-19



## AUTORES:

**Beatriz Robles**, tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista.

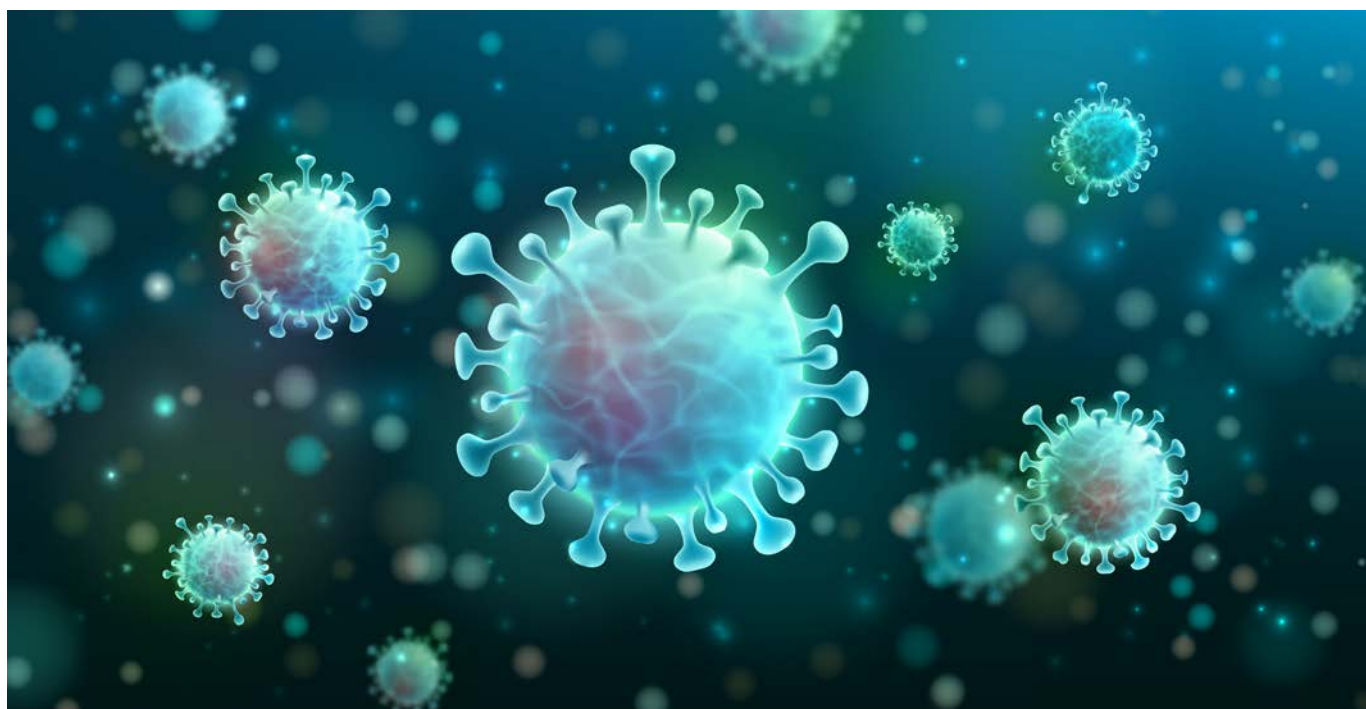
**Dr. Fernando Fariñas**, experto en Infectología, Infectopatología e Inmunología comparadas.

# INTRODUCCIÓN

Desde #SaludsinBulos hemos detectado que la alimentación es el principal campo de bulos y el Covid-19 no ha hecho sino seguir esa tendencia con alegaciones de superalimentos preventivos y curativos, a pesar de que la ONU ya confirmó<sup>1</sup> que no existía ningún alimento con propiedades para prevenir y mucho menos curar el Covid-19. También *Health Direct*, agencia dependiente del Gobierno de Australia, indica que los suplementos vitamínicos no protegen contra el coronavirus y que “consumir grandes dosis de determinados suplementos, como vitamina A y D, puede ser tóxico<sup>2</sup>”.

Por eso, en colaboración con el **Instituto de Inmunología Clínica y Enfermedades Infecciosas**, la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición** y el **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas** hemos elaborado esta guía orientativa sobre bulos sobre alimentación y Covid-19.

A continuación, se exponen siete bulos sobre los supuestos efectos beneficiosos de ciertos alimentos y suplementos en el Covid-19, desmentidos por los cazabulos **Fernando Fariñas**, director del Instituto de Inmunología Clínica y Enfermedades Infecciosas y **Beatriz Robles**, tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista.



1. ONU. (2020). Si bien no hay alimentos recomendados para tratar o prevenir el coronavirus, estos consejos de la FAO te ayudarán a comer sano durante la pandemia. Disponible en: [https://twitter.com/ONU\\_es/status/1246778613791428609?s=20](https://twitter.com/ONU_es/status/1246778613791428609?s=20)

2. Health Direct. (2020). Can you boost your immune system against the coronavirus (COVID-19)?. Disponible en: <https://www.healthdirect.gov.au/blog/can-you-boost-your-immune-system-against-the-coronavirus-covid-19>

# 1. COMER AJO PREVIENE EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS... FALSO

A raíz de un vídeo colgado en las redes sociales en el que una doctora peruana explicaba como su familia y ella habían superado el Covi-19 con una sopa de ajo, limón y cebolla, se extendió un bulo en el que se decía que el ajo era uno de los alimentos que ayudaban a combatir la pandemia.

La OMS asegura que “El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual”.



**COMER AJO PREVIENE  
EL CONTAGIO DEL  
CORONAVIRUS**

**FALSO**

**El ajo puede tener propiedades antimicrobianas.**

**No hay pruebas que confirmen que comer ajo protege ante la infección del coronavirus.**

**SALUD SIN BULOS** Instituto de Tecnología Clínica y Enfermedades Infecciosas  
**SEEN** Sistema Español de Epidemiología y Neumología  
**CGCOON** Centro de Gestión de Crisis y Operaciones

## 2. LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C SON UNA SOLUCIÓN FRENTE AL VIRUS... FALSO

La vitamina C sí que tiene un papel reconocido en el **mantenimiento del sistema inmune** (y, de hecho, es una propiedad saludable autorizada por la **EFSA**, pero en cuanto a la posibilidad de que pueda prevenir el contagio o tratar a personas con Covid-19, no hay evidencia.

Existe la creencia de que la vitamina C puede prevenir y tratar afecciones respiratorias como el resfriado. Sin embargo, y a pesar de que algunos estudios de revisión publicados como los realizados por la *Cochrane Library*<sup>1</sup>, argumentaban un pequeño pero significativo beneficio en la prevención y tratamiento del resfriado común, este efecto no se ha observado en los ensayos terapéuticos realizados hasta ahora.

Teniendo este cierto efecto controvertido en el resfriado común y en ciertas infecciones leves del aparato respiratorio superior, es difícil suponer que podría tener un efecto protector sobre otras infecciones respiratorias que pueden ser infinitamente más graves como la gripe o el Covid-19.

La **Fundación Epistemonikos**, organismo de referencia en la evaluación de la evidencia científica, no ha encontrado pruebas en humanos que evaluaran el impacto de la vitamina C en la prevención o tratamiento de infecciones por coronavirus. También indica “Sin embargo, en el caso de la vitamina C, si extrapolamos la evidencia de alta certeza acerca de su falta de eficacia en otras infecciones, la conclusión es que probablemente no juega ningún rol en Covid-19<sup>2</sup>”.

No obstante, puesto que actualmente se está produciendo una cantidad ingente de investigación sobre el SARS-CoV2, iremos teniendo más certezas, como indica *Cochrane Austria*<sup>3</sup>.

El *Department of Health* del Gobierno de Australia ha publicado<sup>4</sup> que **no hay evidencia** que apoye el uso intravenoso de altas dosis de vitamina C en el tratamiento del Covid-19.

---

1. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 1. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4

2. Epistemonikos Foundation. (2020). ¿Sirve la vitamina C para prevenir el contagio o tratar a personas con COVID-19?. Disponible en: <https://es.epistemonikos.cl/2020/03/27/sirve-la-vitamina-c-para-prevenir-el-contagio-o-tratar-a-personas-con-covid-19/>

3. Kerschner, B. (2020). Vitamin C gegen Coronavirus: kein Beleg für Wirksamkeit. Disponible en: <https://www.medizin-transparent.at/coronavirus-vitamin-c>

4. Australian Government, Department of Health. (2020). No evidence to support intravenous high-dose vitamin C in the management of COVID-19. Disponible en: <https://www.tga.gov.au/alert/no-evidence-support-intravenous-high-dose-vitamin-c-management-covid-19>

## LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C SON UNA SOLUCIÓN FRENTE AL VIRUS

La vitamina C tiene propiedades saludables que refuerzan el cuidado del sistema inmune.

No existen evidencias de que los alimentos que contienen vitamina C ayuden a protegerse de la infección por coronavirus.

**FALSO**



### 3. LA VITAMINA D AYUDA A PREVENIR EL COVID-19... FALSO

La vitamina D tiene un **efecto inmunomodulador**. A nivel clínico, existen trabajos basados en revisiones sistemáticas y metanálisis donde se llegó a la conclusión de que la suplementación con vitamina D en la prevención y tratamiento de enfermedades infecciosas en general y respiratorias en particular (gripe, infecciones neumocócicas, etc), podría tener un papel significativo. En un estudio de revisión sistemática y metanálisis que incluía un total de más de 11.000 pacientes con edades comprendidas entre los 0 y 95 años, se concluyó que los suplementos de vitamina D reducían en un 12% el riesgo de infección respiratoria en todos los pacientes<sup>1</sup>.

En definitiva, existe **evidencia científica y clínica** de que la suplementación con vitamina D puede ejercer un efecto beneficioso sobre las infecciones respiratorias en particular. Sin embargo, no existe ningún artículo o ensayo clínico que avale su administración a pacientes con Covid-19. La observación de que muchos de los pacientes graves con Covid-19 tienen deficiencia de vitamina D, podría corresponderse con un sesgo, ya que una parte muy importante de la población presenta niveles bajos de esta vitamina (sobre todo a nivel de “insuficiencia” más que de “deficiencia”).

1. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*. 2017; 356:i6583. <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583>

Además, en esta enfermedad se da la “circunstancia inmunológica” de que los linfocitos T reguladores se encuentran en bajo número y muy bajo nivel de activación (en estado “exhausto<sup>1</sup>”), por lo que se especula que fuese **poco probable** que la vitamina D pudiese revertir este estado y actuar ejercer su efecto antiinflamatorio.

La OMS, sobre la relación de la vitamina D con la prevención de infecciones respiratorias, ha publicado una evaluación en la que se recoge que “la suplementación con vitamina D para prevenir infecciones del tracto respiratorio no se hace de manera rutinaria” y que “se necesitan ensayos adicionales con diferentes dosis (cantidad e intervalos) antes de implementar esta intervención en la población<sup>2</sup>”.

*Cochrane Austria* indica que “Hasta el momento, **no se ha investigado si la vitamina D puede prevenir una infección con el coronavirus**. Sin embargo, no es muy plausible. Es poco probable que la vitamina D adicional tenga un efecto preventivo contra las infecciones con el resfriado común, el goteo nasal y los virus de la gripe. Esto se aplica al menos a las personas con niveles normales o moderadamente reducidos de vitamina D en la sangre. Si hay una deficiencia grave, el sistema inmunitario debería beneficiarse del tratamiento con vitamina D<sup>3</sup>”.

Por lo tanto, insistimos en que a **falta de ensayos** que indiquen un posible papel beneficioso de la suplementación con vitamina D en pacientes de Covid-19, **no se puede aconsejar su administración de forma sistemática**. Además, recordemos que es una vitamina liposoluble y, por lo tanto, con un cierto riesgo de toxicidad, por lo que también su uso de forma sistemática en pacientes sin una previa determinación de sus niveles podría ser perjudicial.

---

1. Schett G, Sticherling M, Neurath MF. COVID-19: risk for cytokine targeting in chronic inflammatory diseases?.2020. *Nat Rev Immunol*. <https://doi.org/10.1038/s41577-020-0312-7>

2. Aponte R, Palacios C. (2017). Vitamin D for prevention of respiratory tract infections. Disponible en: [https://www.who.int/elena/titles/commentary/vitamind\\_pneumonia\\_children/en/](https://www.who.int/elena/titles/commentary/vitamind_pneumonia_children/en/)

3. Moixner, J. (2020). Unterstützt Vitamin D das Immunsystem gegen Corona und anderen Viren?. Disponible en: <https://www.medizin-transparent.at/vitamin-d-und-das-immunsystem-was-stimmt>

## LA VITAMINA D AYUDA A PREVENIR EL COVID-19

**FALSO**

No existen datos científicos suficientes que demuestren los beneficios de la vitamina D sobre la prevención de infecciones respiratorias, incluido el Covid-19.



## 4. EL JENGIBRE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS... FALSO

El jengibre es una raíz que pertenece a la familia de las Zingiberáceas, y es muy popular en la gastronomía asiática. Tiene numerosas **propiedades medicinales**, entre las que destacan su ayuda al sistema digestivo, sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas o su estimulación de la circulación sanguínea.

Algunos estudios han demostrado que componentes del jengibre, como la zingerona, **disminuye la respuesta inflamatoria** inducida por el tejido adiposo en obesos, suprimiendo la actividad macrofágica, así como la producción y liberación de la proteína MCP-1 (proteína 1 quimio-atrayente de monocitos) por adipocitos<sup>1</sup>.

Estos resultados obtenidos in vitro y otros artículos, demuestran este cierto efecto antiinflamatorio. Sin embargo, **no existen estudios básicos ni ensayos clínicos** que justifiquen su administración para la prevención o el tratamiento del Covid-19.

---

1. Woo HM, Kang JH, Kawada T, et al. Active spice-derived components can inhibit inflammatory responses of adipose tissue in obesity by suppressing inflammatory actions of macrophages and release of monocyte chemoattractant protein-1 from adipocytes. Life Sci. 80:926-931.

**EL JENGIBRE PREVIENE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS**

**FALSO**

**El jengibre tiene propiedades saludables.**

**Ningún estudio verifica que el jengibre ofrezca una respuesta positiva ante el contagio por coronavirus.**

## 5. LAS PROPIEDADES DEL ZINC EVITAN CONTRAER CORONAVIRUS... FALSO

El zinc es un oligoelemento muy importante, con un papel fundamental en el **funcionamiento del sistema inmunitario**. Numerosos estudios confirman que, durante el proceso de envejecimiento, los niveles de zinc bajan de forma importante, existiendo un importante grupo de personas mayores que presentan deficiencia de este oligoelemento. Esta deficiencia parece contribuir más al proceso de inmunosenescencia y por consiguiente a incrementar el riesgo de infección en los ancianos<sup>1</sup>.

No cabe ninguna duda de que la suplementación con Zn está más que recomendada especialmente en ancianos que presenten niveles de deficiencia a nivel sérico o intracelular, ya que dicha suplementación ha demostrado incrementar ciertos parámetros inmunológicos, y por lo tanto **disminuir tanto la incidencia como la gravedad de ciertas infecciones**.

1. Haase H, Rink L. The immune system and the impact of zinc during aging (Review). *Immunity & Ageing*. 2009, 6:9.

Romero AJ. Zinc, aging, and immunosenescence: an overview. *Pathobiology of Aging and Age-related Diseases*. 2015, 5: 25592.

Pepersack T, Rotsaert P, Benoit F, Willems D, Fuss M, Bourdoux P, Duchateau J. Prevalence of zinc deficiency and its clinical relevance among hospitalised elderly. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2001; 33(3): 243-253.



Sin embargo, actualmente **no existe ningún estudio** que indique que en el caso del Covid-19 su suplementación pudiese tener algún papel protector o en la prevención. En personas mayores que presenten déficit analíticamente comprobado, podría justificarse su suplementación como forma “general” de mejorar su estado inmunitario, lo que no significa necesariamente que pueda tener una repercusión significativa en la prevención del Covid-19.

**LAS PROPIEDADES DEL ZINC EVITAN CONTRAER CORONAVIRUS**

**FALSO**

El mineral ayuda al normal funcionamiento del sistema inmunitario.

Todavía no se han estudiado los efectos que pueda tener la suplementación de zinc para proteger o prevenir el coronavirus.



**SALUD SIN BULOS** Instituto de Investigación Clínica e Interventiva  
**SEEN** Sociedad Española de Nutrición  
**CGCODN** Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

## 6. LA ADMINISTRACIÓN ORAL DE LACTOFERRINA HA DEMOSTRADO EFICACIA EN EL COVID-19... FALSO

De forma general, son muchas las propiedades descritas en torno a la proteína lactoferrina. Su **capacidad inmunomoduladora** es indiscutible. Se ha comprobado y corroborado sus **propiedades antibacterianas, antifúngicas, antiprotozoarias y antivirales**<sup>1</sup>. También ha demostrado sus **propiedades antiinflamatorias**<sup>2</sup>. Tales propiedades se deben a su capacidad, entre otras, de secuestrar el hierro libre que necesitan algunos patógenos para su crecimiento. Además, el hierro Fe+2 puede dar lugar a la producción de radicales libres con un alto potencial tóxico, cosa que la lactoferrina también puede prevenir. También tiene la capacidad de interferir en el proceso de interacción/unión de algunos virus a su receptor en la célula diana a la que infectan.

1. Bruni. N, Capucchio. MT, Biasibetti. E, Pessione. E et al. Antimicrobial Activity of Lactoferrin-Related Peptides and Applications in Human and Veterinary Medicine (Review). *Molecules*. 2016; 21,752: 1-25

2. Kruzel ML, Zimecki M and Actor JK. Lactoferrin in a Context of Inflammation-Induced Pathology. *Front Immunol*.2017; 8:1438.

Por si esto fuese poco, muestra efectos directos sobre el sistema inmunitario, activando las respuestas de inmunidad innata y adaptativa. Siendo esto así es previsible que, en relación con las infecciones por virus, pueda tener un papel importante. De hecho, muchos estudios han demostrado in vitro y/o en modelos animales experimentales, la **actividad antiviral de la lactoferrina frente a infecciones**.

Por desgracia, son más escasos los estudios y ensayos clínicos desarrollados con la **administración oral** de la lactoferrina. En el caso del Covid-19, al tratarse de una infección viral respiratoria, podríamos pensar que podría servir para el tratamiento de estos pacientes. Según palabras del autor de un ensayo realizado sobre 75 pacientes que presentaron cuadros de moderados a severos, el beneficio fue patente. Sin embargo, los datos mostrados se basan en observaciones e interpretaciones clínicas realizadas de forma individual por el autor del estudio, no describiendo en detalle el ensayo clínico en cuestión, ni estando publicado dicho ensayo en ninguna revista indexada ni en *preprint*.

Sería necesario desarrollar los estudios o ensayos clínicos correspondientes bajo protocolo supervisado, para definitivamente corroborar o descartar el beneficio clínico descrito en los pacientes de Covid-19. Es probable por lo que, en base a esto, la Agencia Española del Medicamento haya resuelto estudiar un posible “protocolo” respecto al producto, según la información publicada en los medios.

**LA ADMINISTRACIÓN ORAL DE LACTOFERRINA HA DEMOSTRADO EFICACIA EN EL COVID-19**

La proteína tiene propiedades favorables para el sistema inmunitario.

Sin embargo, no se han publicado estudios sobre la utilidad de la lactoferrina en el Covid-19.

**FALSO**

The infographic features two medicine bottles, one white and one orange, with several pills scattered around them. A large red stamp with the word 'FALSO' is placed over the bottles. The background is a light blue gradient with a dark blue diagonal stripe.

**SALUD SIN BULOS** Instituto de Investigación Clínica y Enfermedades Infecciosas SEEN Sociedad Española de Neumología y Neumología y Neumonología CCODD

## 7. LOS PROBIÓTICOS FAVORECEN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS... FALSO

Los probióticos son un conjunto de bacterias y levaduras que proceden de la microbiota intestinal y de los productos lácteos. Entre éstas se encuentran diversas especies de *Lactobacillus*, Bifidobacterias, Estreptococos y Enterococos. Aunque los probióticos se han empleado para una enorme variedad de condiciones y enfermedades, lo cierto es que su eficacia se encuentra bien definida en un limitado pero importante número de **patologías infecciosas**<sup>1</sup>, entre los que cabe destacar las diarreas infecciosas<sup>2</sup>, (principalmente de origen vírico y algunas bacterianas), siempre y cuando su administración se efectúe en las primeras 48 h, estando recomendadas principalmente las cepas de *Lactobacillus Rhamnosus GG* y las de la levadura *Saccharomyces Boulardii*.

Los probióticos también son capaces de prevenir no sólo infecciones digestivas sino también **respiratorias, urinarias y otorrinolaringológicas**, especialmente las otitis medias. Un estudio muy reciente concluye que los niños alimentados con un suplemento de probióticos (que incluyen las especies *Lactobacillus rhamnosus GG* y *Bacillus lactis*) muestran una incidencia menor de estas infecciones respecto a los niños no alimentados con estos suplementos.

La administración de algunas cepas de *Lactobacillus*, se han asociado a una **menor incidencia de enfermedades infecciosas** en general (30% menos), y de gastrointestinales (46% menos) y respiratorias (27% menos), en particular.

En otros estudios y de forma contraria, no se ha llegado a establecer que la probioticoterapia tenga un efecto relevante en el tratamiento de ciertos procesos infecciosos y no infecciosos. Incluso que se ha observado que, dependiendo de factores como el tipo de alimentación, así como la genética del individuo en cuestión, tanto la microbiota como el consumo de probióticos puede no tener ningún papel relevante e incluso puede no ser segura su administración.

En el caso del Covid-19, **no existen actualmente ningún estudio ni evidencia científica que avale su administración** para la prevención ni para el tratamiento.

---

1. Reid G. Probiotic use in an infectious disease setting, Expert Review of Anti-infective Therapy. 2017;15(5):449-455.

Rostami FM et al. Efficacy of Probiotics in Prevention and Treatment of Infectious Diseases. *Clin Microbiol Newsletter*.

Liu Y, Tran DQ, Rhoads JM. Probiotics in Disease Prevention and Treatment. *J Clin Pharmacol*. 2018 October ; 58 (Suppl 10): S164–S179.

2. Kotharia D, Patelb S, Kim SK. Probiotic supplements might not be universally-effective and safe: A review. *Biomed and Pharmacother*. 2019; 111: 537-547.

No cabe duda de que, de forma general, el tener una microbiota “sana” comporta una mayor salud general, pero de ahí a establecer su recomendación de forma sistemática y sobre todo para la prevención o tratamiento del Covid-19, **no se sustenta** atendiendo a la falta de estudios y ensayos hechos en relación con esta enfermedad.

## LOS PROBIÓTICOS HAN DEMOSTRADO EFICACIA CONTRA EL COVID19

Los probióticos han demostrado su eficacia en infecciones.

Sin embargo, no hay evidencias científicas de un efecto beneficioso de los probióticos sobre el Covid-19.





# SALUD

## SIN BULOS

