Vitamina D: potenzia l'azione del vaccino anti-Covid

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La vitamina D è una potente amica della nostra salute. Oltre all'effetto su osso e muscoli, è anti-infettiva, anti-infiammatoria e immunomodulante. Quando è presente a livelli adeguati, ottimizza le nostre difese immunitarie, anche contro il Covid-19, perché aiuta a tenere la risposta immune a livelli protettivi ottimali. Riduce infatti la iper-reattività del sistema immune, che altrimenti è la grande responsabile della pericolosa "tempesta citochinica" scatenata dal virus. Sul fronte opposto, la sua carenza è un fattore di rischio indipendente per esiti gravi o fatali in caso di infezione da Covid.

Chi ne è più carente? La persona sovrappeso od obesa, con diabete e sindrome metabolica, con concomitanti patologie croniche, con carenze nutrizionali, che non si espone al sole, che non la assume o la assume in modo irregolare e/o in quantità insufficienti. Alte dosi di vitamina D, somministrate in acuto a persone colpite dal Covid in modo severo, hanno ridotto la gravità dell'infezione e migliorato la capacità di sopravvivenza delle persone fragili ospedalizzate.

Cos'altro può fare per la nostra salute, in tema di Covid? Ecco l'ottima notizia: la vitamina D potrebbe ottimizzare la risposta immune ai vaccini anti Covid. Ne parla l'articolo "The role of Vitamin D as a potential adjuvant for Covid 19-vaccines", di Tsvetelina Velikova, Andrea Fabbri e Marco Infante, appena uscito sulla rivista "European Review for Medical and Pharmacological Sciences (2021; 25: 5323-5327). Attualmente, la vaccinazione è l'unica arma efficace per prevenire l'infezione da Covid-19 o comunque ridurne l'aggressività e gli esiti. Tuttavia, l'efficacia dei vaccini non è uguale per tutti: è inferiore nei soggetti fragili, molto anziani, malnutriti e/o immunodepressi, o che assumono terapie immunosoppressive dopo trapianti d'organo. Ecco perché sono questi i primi candidati alla terza dose di vaccino. Un'insufficiente risposta immune può ridurre l'efficacia della campagna vaccinale. Per ottimizzare il profilo di salute generale, per essere meno fragili a ogni età, e per ottimizzare la risposta ai vaccini, è necessario un approccio strategico. E' essenziale avere stili di vita più sani, come sempre raccomando. E dare al nostro corpo i fattori nutritivi che migliorano la competenza e l'efficacia del sistema immunitario: vitamine (A, B6, B9, B12, C, D, E) e sali minerali, fra cui lo zinco, il selenio, il ferro e il rame. Una dieta appropriata potenzia la capacità di resistere a tutti i tipi di infezione – batterica, virale, micotica, protozoaria, parassitaria – nonché alle tossine prodotte da agenti infettivi. Ridurre la vulnerabilità all'obesità e al diabete, e la gravità e velocità di progressione in chi ne sia già colpito, attraverso una quotidiana attività fisica (camminare!) e un migliore controllo del peso e del profilo glicemico può aiutare ad avere un miglior profilo di salute, a resistere meglio alle infezioni e avere una risposta migliore ai vaccini.

Una menzione speciale merita qui la vitamina D. I nostri soldati, le cellule del sistema immune, differenziate in diversi corpi specializzati, sono allo stesso tempo produttori di vitamina D dai precursori e recettori della stessa. Negli animali da esperimento, nuovi dati indicano che la vitamina D può agire come immunoadiuvante nell'ottimizzare la risposta ai vaccini in generale (tra cui antipolio, antidifterite e antiepatite). La co-somministrazione di vitamina D, insieme ad agenti immunizzanti, ha aumentato la risposta immunitaria a livello delle mucose e la produzione

di anticorpi; se immaginiamo le mucose (respiratoria, orale, intestinale e così via) come delle frontiere biologiche dinamiche, avere buoni livelli di vitamina D significa aumentare l'efficacia dei controlli della polizia di frontiera (le cellule dendritiche) e le armi a loro disposizione: gli anticorpi IgA e IgG, anche indotti dal vaccino, che insieme possono ridurre l'entrata nel corpo di agenti infettivi, fra cui il Covid-19.

Sugli effetti della carenza i dati sono chiari: uno studio su 2367 pazienti ha già mostrato che bassi livelli di vitamina D hanno ridotto la risposta vaccinale nei confronti di alcuni ceppi di virus influenzale. Studi specifici sono ora necessari per dimostrare quanto la vitamina D possa ottimizzare la risposta immune ai vaccini anti Covid. Nel frattempo, gli autori di questo studio consigliano di considerare un'integrazione multivitaminica, inclusi vitamina D e minerali, negli anziani sopra i 70 anni. Dato il basso costo degli integratori, e i benefici su molteplici fronti di salute, inclusa la resistenza alle infezioni, l'intervento presenta un buon rapporto fra costo ed efficacia, per cui merita di essere considerato nella vita e nella pratica clinica quotidiana.