



Complementos alimenticios, interferón y COVID-19

La llegada del nuevo coronavirus ha disparado las ventas de controvertidos suplementos contra el SARS-CoV-2

Desde la llegada del SARS-CoV-2 se ha multiplicado la oferta de complementos alimenticios que prometen reforzar el sistema inmunitario. Pero, a pesar de la gran cuota de mercado que han alcanzado, son muchas las dudas que existen acerca de su efectividad.

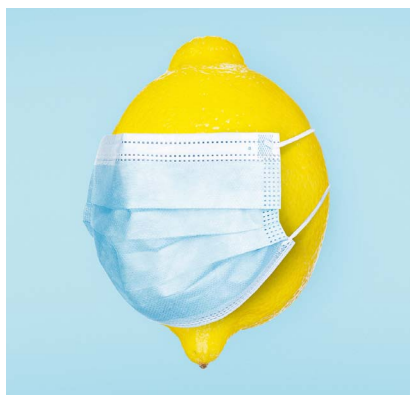
La mayoría de estos suplementos publicitan que «ayudan al normal funcionamiento del sistema inmunitario» y contienen «ingredientes estrella» como jalea real, *Lactobacillus casei*, propóleo o equinácea. Sin embargo, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no se ha demostrado que ninguno de estos ingredientes potencie nuestras defensas. Entonces, ¿por qué los fabricantes pueden poner en el envase que «ayudan al sistema inmunitario»? Pues por la simple presencia en su composición del 15 por ciento de la cantidad diaria recomendada de al menos uno de los micronutrientes que sí tiene un informe positivo de la EFSA relacionado con el sistema inmunitario: cobre, ácido fólico, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc.

¿Y la presencia de estos micronutrientes hace que los suplementos alimenticios sean eficaces contra el SARS-Cov-2? En absoluto. Para empezar, en general no tenemos déficit de estos micronutrientes. Además, por el hecho de incrementar más su consumo nuestro sistema inmunitario no va a reforzarse.

Podría ponerles muchos ejemplos de suplementos y alimentos funcionales que emplean este tipo de estrategia comercial. Pero hay un grupo muy de moda que me llama especialmente la atención: aquellos en cuyo envase aparecen palabras muy parecidas —pero no iguales— a *interferón*. Analicémoslos.

Los interferones son un grupo de proteínas señaladoras que las células

producen en respuesta a la presencia de diversos patógenos, tales como virus, bacterias, parásitos y células tumorales. Un consorcio integrado por numerosos centros de investigación y hospitales publicó el pasado agosto en *Science* un artículo donde se mostraba que el interferón de tipo I estaba implicado en el 15 por cien-



to de los casos más graves de COVID-19. Un porcentaje elevado de estos pacientes graves presenta en la sangre anticuerpos que atacan a este interferón, lo eliminan e impiden así que el sistema inmunitario contraataque al virus. El hallazgo, enmarcado dentro de la iniciativa internacional Covid Human Genetic Effort, sugiere que esta molécula podría estar implicada en el hecho de que algunas personas infectadas no presenten síntomas, mientras que otras, sin patologías previas e incluso jóvenes, acaban desarrollando neumonías graves.

¿De qué forma podría solucionarse este problema? Según un estudio publicado en noviembre en *The Lancet Respiratory Medicine*, la administración de interferón beta-1a por vía inhalada a pacientes hospitalizados con COVID-19 puede duplicar las posibilidades de recuperación y reducir el riesgo de desarrollar los síntomas más severos de la enfermedad.

Pero no nos confundamos. Ningún complemento alimenticio contiene interferón. Lo que sí encontramos en parafarmacias son suplementos en cuyo envase se leen palabras muy parecidas a *interferón*. ¿Y son efectivos estos complementos contra el SARS-Cov-2? Repito: no. Como mucho, refuerzan el sistema inmunitario igual que lo hace cualquier otro producto que contenga ingredientes como vitamina C, vitamina D o Zinc.

Entonces, ¿necesitamos «suplementarnos» con estos micronutrientes para potenciar nuestras defensas? No. La población adulta española multiplica entre dos y cuatro veces el consumo aconsejado de vitamina C. Además, un puñado de naranjas o limones, un kiwi o unas pocas fresas contienen más vitamina C que muchos complementos alimenticios cuyo precio se acerca a los 30 euros. El zinc lo encontramos en las ostras, carnes rojas o de ave y mariscos. Por último, los pescados grasos (salmón, atún y caballa), el hígado vacuno, el queso o la yema de huevo son las mejores fuentes de vitamina D, un micronutriente en continuo estudio por su posible relación con la COVID-19 (un trabajo reciente publicado en *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* muestra cómo un análogo de la vitamina D, el calcifediol, no previene el contagio ni cura la enfermedad, pero sí podría ayudar a reducir su gravedad administrado en forma de medicamento, no de complemento alimenticio).

Concluyo. No existen pruebas de que los complementos alimenticios prevengan ni curen la COVID-19. Y los micronutrientes que sí han demostrado tener algún efecto positivo para nuestras defensas (no contra el SARS-CoV-2) se encuentran de forma natural en numerosos alimentos, mucho más baratos que cualquier suplemento. Nada más que decir. ■