

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 18 de febrero de 2025**

### **La vitamina C funciona contra los resfriados, pero las autoridades del Reino Unido no lo han informado**

**Por Patrick Holford**

Una nueva revisión de la evidencia sobre la vitamina C concluye que las dosis de vitamina C superiores a 1 gramo disminuyen la gravedad del resfriado y que dosis de al menos 6 gramos, idealmente 8 gramos, durante un resfriado reducen considerablemente su duración, reduciendo a la mitad el tiempo de recuperación si se toman 8 gramos. [\[1\]](#)

Un ensayo controlado con placebo previo en el Reino Unido ilustra la diferencia clínica significativa entre el número de resfriados, la duración del resfriado y la gravedad. [\[2\]](#) Este ensayo comprendió 168 voluntarios que fueron asignados aleatoriamente para recibir un placebo o vitamina C (2 x 500 mg diarios) durante un período invernal de 60 días. El grupo de vitamina C tuvo menos resfriados (37 frente a 50, P = 0,05), e incluso menos días de "resfriado" con desafío viral (85 frente a 178, P = 0,03) y una duración más corta de días de síntomas graves (1,8 frente a 3,1 días, P = 0,03). El número de participantes que tuvieron dos resfriados durante el ensayo se redujo significativamente (2/84 en vitamina C frente a 16/84 en el grupo placebo; P = 0,04). En resumen, se ha demostrado que los síntomas del resfriado son menos graves y se resuelven más rápidamente con vitamina C oral con un efecto dependiente de la dosis.

Dosis más altas, como 1 gramo por hora, que el Dr. Linus Pauling recomendó por primera vez para lograr el mismo nivel de vitamina C en sangre de los animales que producen durante la infección viral, pueden ser más efectivas, pero no se han realizado ensayos a ese nivel. Los estudios farmacocinéticos en voluntarios sanos respaldan una dosis diaria de 200 mg para producir un nivel plasmático de alrededor de 70 a 90  $\mu\text{mol/l}$ . [\[3\]](#) Sin embargo, es probable que se necesiten ingestas más altas de vitamina C durante las infecciones virales, con 2-3 g para mantener niveles plasmáticos normales entre 60 y 80  $\mu\text{mol/l}$ , [\[4\]](#) tomados cada 2 a 4 horas, ya que la infección viral agota la vitamina C. Un hallazgo similar ocurrió en pacientes con covid-19 para quienes se informó que las concentraciones plasmáticas de vitamina C en la mayoría de estos pacientes eran muy bajas y el 70-80% de los pacientes tenían hipovitaminosis C (concentración plasmática  $<23 \mu\text{mol/L}$ ). [\[5,6\]](#) Aún queda por determinar si niveles plasmáticos superiores a 60 a 80  $\mu\text{mol/L}$  tienen un beneficio adicional, pero sería coherente con los resultados de los ensayos clínicos.

El profesor de Salud Pública, Dr. Harri Hemila de la Universidad de Helsinki, autor de esta revisión, también ha reanalizado el influyente Estudio Sheffield en el Reino Unido, en la década de 1940. [\[7\]](#)

En el estudio, 10 participantes fueron "privados" y no se les dieron suplementos de vitamina C, a 7 participantes se les administró 10 mg/día de vitamina C como suplemento y a 3 participantes se les administró 70 mg/día.

Los resfriados duraron una media de 6 días durante la privación de vitamina C, en comparación con los 3 días con la dosis de 10-70 mg/día. Por tanto, la privación casi duplicó la duración de los resfriados. Jowett concluyó que *"la evidencia que existe, sin embargo, confirma definitivamente la hipótesis de que la ausencia de vitamina C tendía a hacer que los resfriados duraran más"*.

Los resultados reanalizaron el estudio y muestran que la privación de vitamina C aumentó la duración de los resfriados en un 77 % de media (P = 0,014). La privación de vitamina C redujo la tasa de recuperación de los resfriados en un 60 % (P = 0,008) y prolongó la duración de los resfriados de un día en 2,2 días (IC del 95 %: 1,0 a 5,4 días).

*"El hallazgo de que la privación de vitamina C prolongaba la duración de los resfriados no se informó en los resúmenes del ensayo publicados en The Lancet (1948) y en Proceedings of the Nutrition Society (1953). Además, este hallazgo tampoco se menciona en las recomendaciones actuales del Reino Unido sobre la vitamina C. Como consecuencia, los lectores no han sido completamente informados sobre los resultados del ensayo de Sheffield sobre el resfriado común durante varias décadas",* dice el profesor Hemila. The Lancet era la revista médica líder del Reino Unido en ese momento.

## Referencias

1. Hemilä H, Chalker E (2025) Vitamina C para el resfriado común y la neumonía. Pol Arch Intern Med. 2025: 13 de enero:16926. <https://doi.org/10.20452/pamw.16926>
2. Van Straten M, Josling P (2002) Prevención del resfriado común con un suplemento de vitamina C: una encuesta doble ciego controlada con placebo. Adv Ther . 19:151-159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12201356> <https://www.researchgate.net/profile/Peter-Josling/publication/11187865>
3. Levine M, Conry -Cantilena C, Wang Y, et al. (1996) Farmacocinética de la vitamina C en voluntarios sanos: evidencia para una ingesta diaria recomendada. PNAS USA, 93:3704-3709. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8623000> ; véase también Levine M, Wang Y, Padayatty SJ, Morrow J (2001) Una nueva ingesta diaria recomendada de vitamina C para mujeres jóvenes sanas. PNAS USA, 98:9842-9846. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11504949>
4. de Grooth HJ, Manubulu -Choo WP, Zandvliet AS, et al. (2018) Farmacocinética de la vitamina C en pacientes con enfermedades graves: un ensayo aleatorizado de cuatro regímenes intravenosos. Chest, 153:1368-1377. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29522710>; véase también Hume R, Weyers E (1973) Cambios en el ácido ascórbico leucocitario durante el resfriado común. Scott Med J. 18:3-7. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/003693307301800102>
5. Arvinte C, Singh M, Marik PE (2020) Niveles séricos de vitamina C y vitamina D en una cohorte de pacientes con COVID-19 gravemente enfermos de una unidad de cuidados intensivos de un hospital comunitario de América del Norte en mayo de

2020: un estudio piloto. Med Drug

Discov.8:100064. <https://doi.org/10.1016/j.medidd.2020.100064>

6. Tomasa- Irrigüible TM, Bielsa- Berrocal L (2021) COVID-19: Hasta el 82% de los pacientes críticos tenían valores bajos de vitamina C. Nutr J.

20:66. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00727-z> .

7. Hemilä H (2025) Efecto de la privación de vitamina C en la duración de los resfriados en el estudio de Sheffield (1953): un análisis estadístico. Zenodo . 22 de enero de 2025 en línea. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14717361>