**VITAMINA D SI SANATATEA PLAMANILOR**

S-a vorbit mult despre vitamina D si rolul sau posibil in scaderea riscului de infectie cu SARS-CoV-2.
In luna aprilie a acestui an, GrassrootsHealth a fost co-autor al unei lucrari intitulate *"Dovezi ca suplimentarea cu vitamina D ar putea reduce riscul de moarte si de infectii cauzate de gripa si COVID-19".*
<https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-level-30-ng-ml-75-nmol-l-independent-risk-factor-covid-19/>
S-au revizuit cercetarile actuale despre rolul vitaminei D in functia imuna, in special raspunsurile la infectiile virale ale sistemului respirator, impreuna cu mecanismele si actiunile propuse de vitamina D in timpul raspunsului imun.

Datele observationale au fost publicate inca de atunci, referitor la cazurile COVID-19, cu urmatoarele rezultate:
1. o asociere foarte semnificativa intre nivelul de vitamina D si severitatea si rezultatul infectiei cu SARS-CoV-2
2. rezultatele imbunatatite ale COVID-19 odata cu suplimentarea cu vitamina D.
***De ce este importanta vitamina D pentru sanatatea pulmonara si COVID-19?***
Vitamina D este esentiala pentru un raspuns imun sanatos si complet functional. Daca organismul nu are suficienta vitamina D (precum si mai multi alti nutrienti), functionarea sistemului imunitar va fi perturbata.

**Vitamina D:**
1. reduce riscul de a avea o infectie virala sau bacteriana la nivelul cailor respiratorii superioare
2. ajuta corpul sa previna exagerarea raspunsului sistemului imunitar la infectie si asfel sa nu cauzeze sindromul de detresa respiratorie acuta (ARDS)
3. efect asupra barierei de protectie a plamanilor - vitamina D este esentiala pentru regenerarea acestei bariere de la nivelul alveolelor pulmonare
4. implicarea sa in maturizarea celulelor imune (leucocitele au pe suprafata membranei lor receptori de vitamina D, fara de care ele nu se maturizeaza, deci nu vor functiona corespunzator)
5. regleaza raspunsul inflamator si ajuta la reducerea "furtunii" citokinelor (inflamatiei).