

Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf

More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

Español

Cochrane Database of Systematic Reviews

Vitamina C para la prevención y el tratamiento del resfriado común

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- **Harri Hemilä**
- **Elizabeth Chalker**

Resumen

Antecedentes

La función de la vitamina C (ácido ascórbico) para la prevención y el tratamiento del resfriado común ha sido objeto de polémica durante 70 años.

Objetivos

Investigar si la vitamina C reduce la incidencia, la duración o la gravedad del resfriado común cuando se utiliza como suplemento regular diario o como tratamiento al inicio de los síntomas de resfriado.

Métodos de búsqueda

Se realizaron búsquedas en CENTRAL en 2012, número 11, MEDLINE (1966 hasta noviembre de 2012, semana 3), EMBASE (1990 hasta noviembre de 2012), CINAHL (enero de 2010 hasta

noviembre de 2012), LILACS enero de 2010 hasta noviembre de 2012) y en Web of Science (enero de 2010 hasta noviembre de 2012). También se realizaron búsquedas en el registro de ensayos de los National Institutes of Health de los EE.UU. e ICTRP de la OMS el 29 de noviembre de 2012.

Criterios de selección

Se excluyeron los ensayos que utilizaron menos de 0,2 g por día de vitamina C y los ensayos sin una comparación con placebo. Esta revisión se limitó a los ensayos controlados con placebo.

Obtención y análisis de los datos

Dos revisores extrajeron los datos de forma independiente. La "incidencia" de los resfriados durante la administración regular de suplementos se evaluó como la proporción de participantes que contrajeron uno o más resfriados durante el período del estudio. La "duración" fue el número medio de días de enfermedad de los episodios de resfriados.

Resultados principales

Se realizó un metanálisis de 29 comparaciones con 11 306 participantes que contribuyeron con datos al cociente de riesgos (CR) de contraer un resfriado mientras recibieron vitamina C de manera regular durante el período de estudio. En los ensayos comunitarios en general, con 10 708 participantes, el CR agrupado fue 0,97 (intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,94 a 1,00). Cinco ensayos con 598 corredores de maratón, esquiadores y soldados en ejercicios subárticos alcanzaron un CR agrupado de 0,48 (IC del 95%: 0,35 a 0,64).

En 31 comparaciones, se examinó el efecto de la vitamina C regular sobre la duración del resfriado común (9745 episodios). En adultos, la duración de los resfriados se redujo en un 8% (3% a 12%) y en los niños en un 14% (7% a 21%). En los niños, la vitamina C de 1 a 2 g/día acortó los resfriados en un 18%. La gravedad de los resfriados también se redujo con la administración regular de vitamina C.

Siete comparaciones examinaron el efecto de la vitamina C terapéutica (3249 episodios). No se observaron efectos consistentes de la vitamina C sobre la duración o la gravedad de los resfriados en los ensayos terapéuticos.

En su mayoría, los ensayos incluidos fueron ensayos aleatorios doble ciego. La exclusión de los ensayos que fueron no aleatorios o no doble ciego no tuvo efectos sobre las conclusiones.

Conclusiones de los autores

El fracaso de la administración de suplementos de vitamina C para reducir la incidencia de los resfriados en la población general indica que la administración habitual de suplementos de vitamina C no está justificada; no obstante, la vitamina C puede ser útil en personas expuestas a períodos breves de ejercicio físico intenso. Los ensayos de administración regular de suplementos de vitamina C han indicado que reduce la duración de los resfriados, pero este resultado no se repitió en los pocos ensayos terapéuticos que se han realizado. No obstante, ante el efecto consistente de la vitamina C sobre la duración y la gravedad de los resfriados en los estudios de administración regular de suplementos, y debido a su bajo costo y seguridad, puede que valga la pena que los pacientes con resfriado común prueben individualmente si la vitamina C terapéutica tiene efectos beneficiosos para ellos. Está justificado realizar ECA terapéuticos adicionales.

Resumen en términos sencillos

Vitamina C para la prevención y el tratamiento del resfriado común

El resfriado común es una causa principal de visitas al médico en los países de altos ingresos y de ausentismo en el trabajo y en la escuela. Hay más de 200 virus que pueden causar los síntomas del resfriado común que incluyen rinorrea, congestión, estornudos, dolor de garganta, tos y a veces cefalea, fiebre y ojos enrojecidos. Los síntomas varían de persona a persona y de resfriado a resfriado. Debido a que generalmente el resfriado común es causado por uno de los virus respiratorios, los antibióticos no son útiles, por lo que otras posibles opciones de tratamiento son de interés significativo para la salud pública.

La vitamina C se ha propuesto para el tratamiento de las infecciones respiratorias desde que fue aislada en los años treinta. Se tornó particularmente popular en la década de 1970, cuando el premio Nobel Linus Pauling concluyó a partir de los ensayos controlados con placebo iniciales que la vitamina C podía prevenir y aliviar el resfriado común. Posteriormente, se realizaron más de dos docenas de nuevos ensayos. La vitamina C se ha vendido y utilizado ampliamente como agente preventivo y terapéutico.

Esta revisión está limitada a los ensayos controlados con placebo que prueban 0,2 g/día o más de vitamina C. La ingestión regular de vitamina C no tiene efectos sobre la incidencia del resfriado

común en la población estándar, según 29 comparaciones de ensayos que incluyeron a 11 306 participantes. Sin embargo, la administración regular de suplementos tuvo un efecto moderado pero consistente para reducir la duración de los síntomas del resfriado común, según 31 comparaciones de estudios con 9745 episodios de resfriado común. En cinco ensayos con 598 participantes expuestos a períodos cortos de estrés físico extremo (incluidos corredores de maratón y esquiadores), la vitamina C redujo a la mitad el riesgo de resfriado común. Los ensayos publicados no informaron efectos adversos de la vitamina C.

Los ensayos de dosis altas de vitamina C administradas terapéuticamente al comienzo de la aparición de los síntomas, no mostraron efectos consistentes sobre la duración ni la gravedad de los síntomas del resfriado común. Sin embargo, solamente se han realizado pocos ensayos terapéuticos y ninguno ha examinado a niños, aunque el efecto de la vitamina C profiláctica ha sido mayor en los niños. Un ensayo grande en adultos informó efectos beneficiosos con una dosis terapéutica de 8 g al aparecer los síntomas y dos ensayos terapéuticos que utilizaron la administración de suplementos durante cinco días también informaron un efecto beneficioso. Es necesario realizar más ensayos para establecer la posible función terapéutica de la vitamina C, es decir, de su administración inmediatamente después de la aparición de los síntomas.