

## Notas recientes

Diputados gastaron casi ₡415 millones en gasolina durante este período legislativo

martes, 22 de diciembre de 2020

Beneficio de gasolina para diputados tiene los menores controles entre supremos jerarcas

jueves, 10 de diciembre de 2020

Verificación a crítica de Pilar Cisneros

martes, 1 de diciembre de 2020

Líderes de Nueva República auspician divulgación de farsas sobre elección en EE. UU.

viernes, 27 de noviembre de 2020

Es falso que jirafas ticas aporten a preservación de

sábado, 21 de marzo de 2020

# No hay evidencia de que dosis altas de vitamina C “aniquilan” a nuevo coronavirus

David Bolaños, Gabriela Murillo, Warner Alpízar Alpízar, Mariela Arias Hidalgo y Oscar Brenes García - [doblecheck@ucr.ac.cr](mailto:doblecheck@ucr.ac.cr)



**En resumen:** No hay evidencia de que dosis de 5.000 o 15.000 miligramos diarios de vitamina C (ácido ascórbico) ayuden al sistema inmunológico a “aniquilar” al nuevo coronavirus SARS-CoV-2. También es falso que dosis altas de esa vitamina prevengan el contagio de virus respiratorios.

Esas dosis fueron recomendadas por el médico general Augusto Vega en dos entrevistas en [Noticias Allan Jara](#) y [PZ Actual](#). Las publicaciones han sido vistas miles de veces en Facebook. Las recomendaciones de Vega también se han

Sala IV refuta  
(otra vez) a  
Seguridad  
Pública con  
voto a favor de  
comunicadora  
viernes, 13 de  
noviembre de 2020

puede disminuir en duración y severidad los síntomas de una gripe.

Sin embargo, estudios científicos disponibles han concluido que el consumo de vitamina C no previene el contagio de virus respiratorios. Además, se ha demostrado que el consumo de la vitamina no tiene efecto como tratamiento cuando ya se ha presentado el cuadro de infección respiratoria.

Además, no se han publicado estudios del efecto de la vitamina C con el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 en revistas científicas indexadas.

Augusto Vega no aportó a Doble Check documentación científica que respalde sus recomendaciones sobre el consumo de vitamina C para evitar o tratar el nuevo coronavirus o virus respiratorios en general.

## **Alimentos y nutrientes no hacen al cuerpo ácido o alcalino**

El médico costarricense Augusto Vega ha difundido por medio de entrevistas en redes sociales que el consumo de dosis altas de vitamina C "alcalinizan" el cuerpo. Según Vega, al provocar este supuesto efecto, aumentan la capacidad de respuesta del sistema inmunológico en caso de contagiarse con el nuevo coronavirus. "Eso va a hacer que sus defensas, si él quisiera entrar [el coronavirus], estén más lábiles para atacar rápidamente", agregó Vega.

El cuerpo humano es capaz de regular su pH. El pH es un parámetro químico que se usa para saber cuán ácida o básica es una sustancia. Por ejemplo, se puede medir en los fluidos de un organismo, como la sangre o la orina.

medio de los alimentos o nutrientes que ingerimos. No hay evidencia científica que haya mostrado que el consumo de vitamina C (ácido ascórbico) altere el pH de la sangre o los tejidos.

**LEA TAMBIÉN**

**Falso: El ser humano no es ácido de día y básico de noche**

## **Dosis altas de vitamina C no funcionan para tratar o prevenir virus**

El médico Augusto Vega agregó en sus entrevistas que las personas deben consumir 5.000 miligramos (mg) diarios de vitamina C durante siete días "para hacer lábil" al organismo en caso de un posible contagio del nuevo coronavirus.

Vega también recomendó una dosis tres veces más alta en caso de tener síntomas de contagio: "¿Ah, que tiene síntomas, que tiene moquitos? Tripliquemos la dosis a 15.000 miligramos y vamos a lograr en tres días totalmente aniquilar lo que es el virus COVID-19 y cualquier otro virus que usted tenga dentro".

Existe un consenso sobre la cantidad de vitamina C que requieren las personas adultas: 70 mg diarios para las mujeres y 90 mg para los hombres. Estos requerimientos aumentan en el caso de mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, en personas fumadoras o que tienen deficiencia de esta vitamina por alguna otra razón. En estos casos de necesidad aumentada, el profesional de salud puede contemplar el uso de suplementos orales. En general, las demás personas podemos

garantiza que esta pueda realizar sus funciones como antioxidante, coenzima para la formación de colágeno y carnitina e incluso modulación del sistema inmunológico.

La deficiencia de vitamina C sí puede hacer a las personas más susceptibles a infecciones, principalmente del tracto respiratorio. Sin embargo, no es necesario aumentar su consumo cuando la concentración de la vitamina en la sangre es normal.

Aún así, no hay evidencia científica consistente de que ninguna dosis de vitamina C prevenga o cure las enfermedades virales que causan la gripe o el resfriado común. A la fecha, no se han publicado estudios con el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (o de la enfermedad que ocasiona, llamada COVID-19) en revistas científicas indexadas.

En el 2013, la organización Cochrane lideró una revisión sistemática de 25 estudios científicos sobre los efectos de la vitamina C sobre el resfriado común. La investigación concluyó que los síntomas pueden disminuir en duración y severidad si el consumo de vitamina C es regular, pero que no previene la aparición del cuadro infeccioso. Además, se demostró que el consumo de la vitamina no tiene ningún efecto como tratamiento una vez presentados los síntomas del resfrío.

#### LEA TAMBIÉN

**Alcoholes y lavado de manos sí previenen contagio de nuevo coronavirus**

Por otra parte, dosis tan altas como las recomendadas por el médico Vega pueden ser contraproducentes. Dosis mayores a

absorción, puede aumentar el riesgo de formación de cálculos renales, conocidos como piedras en los riñones.

Hay que destacar además que la absorción de esa vitamina es saturable: cuanta más vitamina C se ingiere, menor es la cantidad que puede ingresar al organismo.

Doble Check le solicitó evidencia científica documentada a Augusto Vega que probara la efectividad de las dosis de vitamina C que recomendó para prevenir el contagio del coronavirus SARS-CoV-2 o para tratar la enfermedad respiratoria que ocasiona, el COVID-19.

Vega solamente compartió [un enlace del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos](#) que contiene información para profesionales en salud sobre el uso de dosis altas de esa vitamina en pacientes de cáncer. Dicho enlace no hace ninguna mención sobre enfermedades virales ni del nuevo coronavirus.

Las dosis altas de vitamina C (principalmente intravenosa) se han estudiado como posible ayuda en el tratamiento de pacientes con cáncer. Aún así, las investigaciones disponibles varían mucho en la dosis, la frecuencia y la duración de esa posible terapia.

## Referencias:

*Baxmann AC, Mendonça CDOG, Heilberg IP. Effect of vitamin C supplements on urinary oxalate and pH in calcium stone-forming patients. Kidney Int 2003;63:1066–71.*

*Carr, Anitra C, and John Cook. “Intravenous Vitamin C for Cancer Therapy – Identifying the Current Gaps in Our Knowledge.” *Frontiers in physiology* vol. 9 1182. 23 Aug. 2018, doi:10.3389/fphys.2018.01182*

*The antiviral properties of vitamin C. Expert Rev Anti Infect Ther 2020;18:99-101.*

*Hemilä H, Chalker E, Douglas B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 3. Art. No.: CD000980*

**Nota del editor:** Gabriela Murillo es doctora en Ciencias Nutricionales de la Universidad de Connecticut y profesora de Bioquímica en la UCR. Warner Alpízar Alpízar es Doctor en Biología del Cáncer de la Universidad de Bergen, Noruega. Actualmente es subdirector del Centro de Investigación en Estructuras Microscópicas (CIEMIC) y profesor de Bioquímica de la UCR. Mariela Arias Hidalgo es doctora en Ciencias Naturales de la Escuela Médica de Hannover, Alemania, y profesora de Fisiología de la UCR. Oscar Brenes García es Doctor en Neurociencias de la Universidad de Turín, Italia, en conjunto con la Universidad de Costa Rica y Máster en Ciencias Biomédicas con énfasis en Fisiología Celular. Actualmente es profesor de Fisiología de la UCR. Ellos y

para verificar informaciones dudosas o falsas en materia de salud.

## Comentarios



Añade un comentario...



### Randall Pies Veloces

Aquí información actualizada que la vitamina C si se ha usado efectivamente para tratar a pacientes de Covid-19. Será que pueden hacer una alcaración al respecto?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7372609/>

<https://www.sciencedirect.com/.../pii/S2590098620300154>

Me gusta · Responder · 18 s



### Eduardo Delgado Rodríguez

Desde hace muchos años y cuando me atacaba una fuerte gripe me tomaba el jugo de cuatro limones mandarinas y una cantidad igual de jugo de tomate pero como ya sentía los síntomas como el dolor de cabeza y de cuerpo en general me tomaba una Aspirina y una hora después mi vida continuaba sin más molestias aún hoy lo sigo haciendo pero cambié la Aspirina por enantuin bebible y el resultado es inmediato lo recomiendo a todos especialmente a aquellas personas que trabajan en sodas y restaurantes que no le digan que no le cuenten porque a lo mejor le mienten mi experiencia es de 20 años y nunca me falló está receta

Me gusta · Responder · 41 s



# DOBLE CHECK

 Radioemisoras[NUESTRO EQUIPO](#)[CONTACTO](#)

proyecto afiliado a las Radioemisoras UCR. Somos una iniciativa apartidaria. Nuestro oficio nace de las fake news, o paparruchas, en buen castellano. También le tomamos el pulso a afirmaciones falsas, engañosas o medias verdades en el discurso político y en las publicaciones en medios de comunicación.



©2020 Derechos reservados. [Términos & Condiciones de Uso](#).  
Un proyecto afiliado a las [Radioemisoras UCR](#).  
Sitio desarrollado por [5e Creative Labs](#).