

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 9 de agosto de 2026

Un nuevo estudio prospectivo asocia la suplementación con vitamina C con un menor riesgo de esclerosis múltiple

Por Richard Z. Cheng, MD, PhD

Editor Jefe, Orthomolecular Medicine News Service (OMNS)

Un gran estudio prospectivo basado en poblaciones publicado en **Nutrients** ha informado que la suplementación regular con vitamina C se asoció con un riesgo significativamente menor de desarrollar esclerosis múltiple (EM), aportando evidencia epidemiológica importante al creciente cuerpo de investigación que vincula el estado nutricional con enfermedades autoinmunes y neurodegenerativas.

Los investigadores analizaron datos de **486.908 participantes** inscritos en el Biobanco del Reino Unido que estaban libres de enfermedades neurológicas al inicio. Se siguió a los participantes durante una mediana de **13,5 años**, durante los cuales **452 personas desarrollaron esclerosis múltiple**.

Tras ajustar por características demográficas, factores de estilo de vida, hábitos alimenticios, estatus socioeconómico y otros factores de confusión medidos usando ponderación por puntuación de propensión por propensión, la suplementación regular de vitamina C se asoció con una **incidencia aproximadamente un 49% menor de esclerosis** múltiple en comparación con los no usuarios (razón de riesgo 0,51).

Curiosamente, la asociación parecía relativamente específica para la vitamina C. Ni el uso general de suplementos dietéticos ni la suplementación multivitamínica demostraron una reducción similar en el riesgo de EM, lo que sugiere que los hallazgos no se explicaban simplemente por estilos de vida más saludables entre los usuarios de suplementos. La asociación protectora también fue más fuerte entre individuos con susceptibilidad genética moderada o alta a la esclerosis múltiple.

Por qué importan estos hallazgos

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica mediada por el sistema inmunitario caracterizada por desmielinización inflamatoria y neurodegeneración progresiva dentro del sistema nervioso central. Aunque su causa precisa sigue siendo incompletamente comprendida, el estrés oxidativo, la inflamación crónica, la disfunción mitocondrial, la disregulación inmunitaria y el deterioro de la barrera hematoencefálica son contribuyentes ampliamente reconocidos al desarrollo y progresión de la enfermedad.

La vitamina C es conocida principalmente como antioxidante, pero sus funciones biológicas van mucho más allá de la eliminación de radicales libres. Participa en la regulación inmunitaria, la síntesis de colágeno, la función endotelial, el metabolismo mitocondrial, la actividad leucocitaria y numerosas reacciones enzimáticas esenciales para mantener la función fisiológica normal y la integridad tisular.

Estos roles biológicos bien establecidos proporcionan mecanismos plausibles mediante los cuales un estatus adecuado de vitamina C podría influir en la susceptibilidad a trastornos mediados por el sistema inmunológico, como la esclerosis múltiple.

Fortalezas del estudio

Varias características refuerzan la confianza en la asociación reportada.

El estudio incluyó a casi medio millón de participantes, proporcionando un poder estadístico excepcional. Dado que la suplementación con vitamina C se registró antes del inicio de la enfermedad, el diseño prospectivo reduce sustancialmente la posibilidad de causalidad inversa. Además, los investigadores emplearon ponderación por puntuación de propensión junto con múltiples análisis de sensibilidad para minimizar el sesgo derivado de diferencias medidas en comportamientos de salud, dieta y estatus socioeconómico.

Aunque los estudios observacionales no pueden establecer causalidades, los grandes estudios prospectivos de cohorte siguen siendo de los enfoques epidemiológicos más sólidos para identificar factores de riesgo potencialmente modificables que merecen una investigación más profunda.

Limitaciones importantes

Los investigadores enfatizan adecuadamente que el estudio demuestra una asociación, no una prueba de causalidad.

El uso de vitamina C fue autoinformado en el momento de la inscripción, y no se disponía de información sobre la dosis, duración de la suplementación, adherencia y cambios durante el seguimiento. Como en todos los estudios observacionales, la confusión residual no puede excluirse completamente a pesar de un ajuste estadístico extenso.

Por tanto, estos hallazgos deben considerarse como una nueva evidencia importante y no como una prueba definitiva de que la suplementación con vitamina C previene la esclerosis múltiple. Será necesaria confirmación en poblaciones independientes, estudios mecanicistas y ensayos clínicos aleatorizados antes de que se puedan basar recomendaciones clínicas en estas observaciones.

Una perspectiva ortomolecular

La medicina ortomolecular ha enfatizado durante mucho tiempo que mantener un estado nutricional óptimo apoya la función fisiológica normal y puede mejorar la resiliencia frente a enfermedades crónicas.

El presente estudio no establece que la vitamina C por sí sola previene la esclerosis múltiple. Más bien, aporta evidencia epidemiológica significativa a un creciente cuerpo de literatura que sugiere que el estado nutricional puede influir en la susceptibilidad a trastornos inmunomediados.

Dado el papel establecido de la vitamina C en la defensa antioxidante, la regulación inmunitaria, la integridad vascular, la síntesis de colágeno, la función mitocondrial y la reparación tisular, la asociación reportada es biológicamente plausible y merece una investigación adicional.

Desde la perspectiva de **la Medicina Integrativa de Sistemas Ortomoleculares (I-OM)**, es poco probable que enfermedades crónicas como la esclerosis múltiple surjan de una sola causa o que se prevengan con una sola intervención. En cambio, el estado óptimo de micronutrientes, incluyendo una vitamina C adecuada, debe considerarse como un componente de un enfoque sistémico integral que también aborde la salud metabólica, el estrés oxidativo, la inflamación, la integridad vascular, la función mitocondrial, el estilo de vida y otros determinantes de la resiliencia fisiológica a largo plazo.

Mirando hacia adelante

Este gran estudio prospectivo aporta una importante nueva evidencia epidemiológica que vincula la suplementación regular de vitamina C con una incidencia sustancialmente menor de esclerosis múltiple.

Si esta asociación refleja un verdadero efecto protector causal sigue siendo incierto. No obstante, los hallazgos proporcionan una justificación sólida para la investigación mecanicista adicional, la replicación en otras poblaciones y ensayos clínicos aleatorizados bien diseñados.

A medida que nuestra comprensión de la nutrición y las enfermedades autoinmunes sigue evolucionando, estudios como este subrayan la importancia de investigar estrategias nutricionales seguras, accesibles y biológicamente plausibles que puedan contribuir a la prevención de enfermedades y a la salud neurológica a largo plazo.

Nota editorial (OMNS)

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular informa de nuevos hallazgos científicos relevantes para la nutrición, la medicina ortomolecular y la salud integrativa. Este artículo resume un estudio prospectivo de cohorte publicado recientemente. Los hallazgos reportados demuestran una asociación observacional y no deben interpretarse como un establecimiento de una relación causal ni como base para cambiar la práctica clínica sin más evidencia.

Referencia

Asociación de la suplementación con vitamina C y la susceptibilidad genética con el riesgo de esclerosis múltiple: un estudio prospectivo basado en la población en cohortes. *Nutrientes*. 2026; 18(14):2367. doi: [10.3390/nu18142367](https://doi.org/10.3390/nu18142367)

Discusión y preguntas con lectores

OMNS da la bienvenida a comentarios, preguntas, ideas, experiencias y un diálogo respetuoso de lectores, pacientes, profesionales sanitarios, investigadores y estudiantes de todo el mundo.

Fomentamos la participación en OMNS Interactive, donde el intercambio de conocimientos y perspectivas ayuda a avanzar en la comprensión y fomentar un debate significativo.

Únete a la conversación:

<https://omns.substack.com>

Acerca de OMNS Interactive

OMNS Interactive es la plataforma de discusión y comentarios del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (OMNS).

La página web original de OMNS sigue siendo el archivo oficial de las publicaciones de OMNS.

Suscríbete a OMNS Interactive para futuros artículos, comentarios y debates:

<https://omns.substack.com>

El contenido se proporciona únicamente con fines educativos y no constituye asesoramiento médico.

Sigue a OMNS Interactive



