

# VITAMINA D

SAIBA COMO ESTA

**VITAMINA  
É IMPORTANTE**

PARA O SEU BEM-ESTAR!



## O QUE É E PARA QUE SERVE A VITAMINA D?

A Vitamina D é única entre as vitaminas, pois funciona como uma hormona (pró-hormona esteróide lipossolúvel).

No entanto, ao contrário das outras vitaminas, que podemos encontrar nos alimentos, a vitamina D é também produzida pelo organismo. Pertence ao grupo das vitaminas lipossolúveis, isto é, são vitaminas solúveis em lípidos e não solúveis em água.

Para serem absorvidas, é necessária a presença de lípidos, além de biliar e suco pancreático. Após a absorção intestinal, elas são transportadas através do sistema linfático até aos tecidos onde serão armazenadas.

A vitamina D pode ser obtida através da forma exógena, na alimentação, ou da síntese endógena, a partir do colesterol, pela incidência de raios UVB do sol sobre a pele, quando o índice UVB é superior a 3.

## O QUE ORIGINA O DÉFICE DE VITAMINA D?

A causa mais comum de deficiência de vitamina D é a exposição inadequada ao sol, que ocorre principalmente entre pessoas que não passam muito tempo ao ar livre: pessoas idosas e as que vivem em instituições, como um lar de idosos. A deficiência também pode ocorrer no inverno, em latitudes maiores a norte e a sul, ou em pessoas que deixam seus corpos cobertos, como mulheres muçulmanas e freiras.

Uma vez que o leite materno contém apenas pequenas quantidades de vitamina D, bebés que não são expostos à luz solar suficiente correm risco de desenvolver deficiência e raquitismo.

A deficiência de vitamina D ocorre geralmente em pessoas que não são expostas ao sol e/ou não consomem quantidades suficientes de vitamina D na sua dieta. Quando a pele é exposta à luz solar suficiente, o organismo geralmente forma vitamina D suficiente. No entanto, certas circunstâncias aumentam o risco de deficiência de vitamina D, mesmo quando há exposição à luz solar, nomeadamente:

- A pele forma menos vitamina D em resposta à luz solar em certos grupos de pessoas. Isso inclui pessoas com pele mais escura (em especial, negras), idosos e pessoas que usam protetor solar.
- O organismo pode não conseguir absorver vitamina D suficiente dos alimentos. Nos distúrbios de má absorção, as pessoas não conseguem absorver as gorduras normalmente. Elas também não conseguem absorver vitamina D, pois esta é uma vitamina lipossolúvel, a qual é normalmente absorvida juntamente com gorduras no intestino delgado. Uma menor quantidade de vitamina D pode ser absorvida pelo intestino com a idade.
- O organismo pode não conseguir converter a vitamina D para uma forma ativa. Certas doenças nos rins e no fígado e várias doenças hereditárias raras (tais como raquitismo hipofosfatémico) interferem nessa conversão, assim como certos medicamentos, como alguns anticonvulsivantes e rifampicina.



## OS BENEFÍCIOS DA VITAMINA D E AS CONSEQUÊNCIAS DE UM DÉFICE

Os benefícios da vitamina D estão relacionados com a boa saúde dos ossos e dos dentes, com o aumento da força muscular e do equilíbrio, e com a diminuição do risco de doenças como cancro, a diabetes e a obesidade. Protege a saúde cardiovascular, é anti-infeciosa, tem ação neuroprotetora ao promover a maturação do sistema nervoso central, melhora o tónus muscular e o equilíbrio, reduz o risco de quedas, de défice cognitivo e de demência e tem ainda um efeito protetor na gravidez, nomeadamente um menor risco de eclâmpsia e de baixo peso do bebé ao nascimento. A carência de vitamina D leva a um maior risco de sofrer destes problemas de saúde. No entanto, a maior parte das pessoas com deficiência de vitamina D não apresentam queixas específicas, a não ser que essa deficiência seja muito acentuada.

A vitamina D tem sido também associada ao tratamento da esclerose múltipla, dado que esta vitamina ajuda a regular o funcionamento das células imunitárias, tendo impacto ao nível da evolução da doença.

## A EXPOSIÇÃO SOLAR

A exposição suficiente à luz solar pode ser difícil, especialmente porque a pele também precisa ser protegida dos danos causados pelo sol.

A pele, após exposição à luz durante 15 a 20 minutos, em áreas limitadas, pode ter uma capacidade de produção de vitamina D suficiente para nós próprios. Não vai ser à custa de mais exposição à luz que ela vai produzir mais vitamina D.

Aproveite os benefícios do sol mas sempre com cuidados: opte por ir à praia logo de manhã ou ao final da tarde, em que a intensidade de radiação UV é baixa a moderada.

Estar ao ar livre promove a síntese da vitamina D no organismo, pois como a primeira fase deste processo é a exposição solar da pele, esta é essencial para que o cálcio dos alimentos que ingerimos chegue aos ossos.

Como a intensidade de radiação UV depende da localização geográfica, entre outros fatores, a única forma de saber a intensidade UV prevista pode ser consultado nos sites de meteorologia e assim adotar a exposição solar na hora em que a intensidade de radiação UV será mais moderada.

## AS FONTES ALIMENTARES

Aliada à exposição solar, a ingestão de alimentos ricos em cálcio contribui igualmente para bons índices de vitamina D. O cálcio pode ser obtido a partir dos alimentos, pois está presente sobretudo nos peixes gordos, Leite e derivados, ovos, iscas de fígado, cogumelos e leveduras. Em condições ideais de vida, entre 80 a 90% da vitamina D deveria provir da síntese cutânea e 10 a 20% da alimentação.

## AS FONTES ALIMENTARES

No entanto, é difícil compensar com a alimentação as deficiências da produção cutânea de vitamina D, pelo que é muitas vezes necessário recorrer a suplementos de vitamina D.

Existem 3 formas de obter vitamina D: alimentação, luz solar e suplementos.

Se não recebe suficiente luz solar ou não passar tempo suficiente ao ar livre, precisa tomar suplementos, a fim de cobrir a escassez de vitamina D.

Alimentos que contêm vitamina D são: salmão, atum, leite de soja, sumo de laranja, leite desnatado, cereais, ovos, queijo. Para quantidades habituais de ingestão, a quantidade de vitamina D é a seguinte:

SALMÃO: 230 UI

SUMO DE LARANJA: 100 UI

OVOS: 25 UI

ATUM: 200 UI

LEITE DESNATADO: 98 UI

QUEIJO: 12 UI

LEITE DE SOJA: 100 UI

CEREAIS: 40 UI

UI = UNIDADE INTERNACIONAL = 0,025 MG

## O TRATAMENTO DO DÉFICE

- Suplemento de vitamina D
- Por vezes, suplementos de cálcio e fosfato

O tratamento da deficiência de vitamina D envolve a ingestão de altas doses de vitamina D diariamente, geralmente por via oral, durante pelo menos 1 a 2 meses. Se estiverem presentes espasmos musculares ou se houver suspeita de deficiência de cálcio, também são administrados suplementos de cálcio. Se houver deficiência de fosfato, são administrados suplementos de fosfato. Geralmente, este tratamento leva a uma recuperação completa.

## OS EFEITOS COLATERAIS DO EXCESSO DE VITAMINA D

A vitamina D é extremamente importante para a saúde e desempenha papéis importantes na manutenção celular, particularmente do tecido ósseo. Porém, o seu excesso pode ser prejudicial. Por isso, conhecer os seus efeitos colaterais pode auxiliar no equilíbrio do consumo dessa substância no dia a dia.

A maioria das pessoas não ingere as quantidades adequadas de vitamina D. Isso acaba por criar a necessidade de investir em suplementos para supri-la. Por outro lado, quem a consome em excesso pode ter uma intoxicação por vitamina D.

A intoxicação ocorre quando os níveis sanguíneos aumentam acima de 150 mg/ml. Como a vitamina é armazenada na gordura corporal e libertada na corrente sanguínea, os efeitos da toxicidade podem durar vários meses. E isso pode acontecer mesmo depois de se pararem os suplementos.

A toxicidade não é comum. Ela ocorre quase que exclusivamente em pessoas que tomam suplementos em altas doses a longo prazo, sem monitorizarem os níveis séricos.

Se a ingestão for excessiva, o cálcio no sangue pode atingir níveis elevados, que podem causar sintomas como vômitos, náuseas, dor de estômago, fadiga, tonturas, confusão mental, sede excessiva e micção frequente.

Embora muitos sintomas de excesso de vitamina D sejam atribuídos a altos níveis de cálcio no sangue, alguns investigadores sugerem que altas doses podem levar a níveis baixos de vitamina K2 no sangue. Uma das funções mais importantes da vitamina K2 é manter o cálcio nos ossos. Acredita-se que níveis muito elevados de vitamina D podem reduzir a atividade da vitamina K2.

A ingestão excessiva de vitamina D pode resultar também em lesão renal, particularmente se o excesso de ingestão for prolongado.

Nestes casos, a maioria dos estudos relatou lesões renais moderadas a graves em pessoas que desenvolvem toxicidade de vitamina D.

É importante conhecer os efeitos colaterais do excesso desta vitamina. Por isso, o doseamento laboratorial da vitamina D ajuda a equilibrar o consumo vitamínico diário e também a regular a saúde no dia a dia.