

# A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D





Fonte da imagem: <http://radiocidadeibiruba.com.br/fm/como-esta-a-sua-vitamina-d-um-ato-simples-que-e-pegar-sol-e-essencial-para-a-saude/>

# A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D

As vitaminas são micronutrientes não sintetizados pelo nosso organismo; por isso, é indispensável a ingestão delas através dos alimentos. Elas são classificadas em dois grupos: hidrossolúveis (*i. e.*, se dissolvem na água) e lipossolúveis (*i. e.*, se dissolvem em meio lipídico).

**A vitamina D** faz parte das lipossolúveis e é um nutriente único, porque pode ser obtida não só através da dieta, mas também da exposição à radiação solar. Os raios ultravioleta B (UVB), emitidos pela luz do sol, estimulam a produção da pré-vitamina D – que, por sua vez, nos rins, é convertida na forma biologicamente ativa.

Existem dois tipos de vitamina D:

- **a vitamina D2**, produzida por plantas e cogumelos; e
- **a vitamina D3**, proveniente tanto da síntese cutânea em seres humanos (pela exposição à luz solar) quanto da ingestão de alimentos de origem animal.

Além disso, a vitamina D é a única que atua como hormônio no organismo humano. Amplamente conhecida por ser capaz de manter os níveis de cálcio sérico, ela promove a absorção de cálcio e fósforo a partir do intestino e a absorção renal de cálcio, auxiliando na regulação do metabolismo ósseo.



Fonte da imagem: <https://blog.vhita.com.br/fontes-de-vitamina-d/>

## Fontes de vitamina D

Dentre as fontes naturais mais ricas em vitamina D3, destacam-se os **óleos de fígado de peixe**, especialmente o de **bacalhau** e o de **atum**.

Para além desses alimentos, podem ser também encontradas quantidades satisfatórias de vitamina D3 em partes comestíveis de peixes que apresentam valores elevados de gordura (**sardinha, cavala, atum**), **fígado de mamíferos**, **ovos** e **produtos lácteos**.

Já a maior fonte de vitamina D2 são os cogumelos.

## Exposição solar

O ideal é se expor diariamente, em média 15 minutos. Passe o filtro solar no rosto e deixe pernas e braços livres, já que o filtro limita a absorção da luz. No entanto, pessoas mais claras, que necessitam de maior proteção solar, obtêm a vitamina mais facilmente se expondo menos de 15 minutos três vezes por semana. Vale lembrar que, após esse tempo de exposição, o melhor a fazer é aplicar o protetor solar para se proteger contra o câncer de pele.

Durante o inverno, é maior o risco de deficiência de vitamina D, pois, como os raios solares nessa época são menos intensos, é menor a produção dessa vitamina.

# Deficiência de vitamina D

A falta da vitamina D (hipovitaminose) no organismo pode ser identificada em exames de sangue. Os sintomas não costumam se manifestar em adultos, exceto por uma eventual dor, cansaço ou falta de equilíbrio.

Para que o diagnóstico seja possível a partir dos sinais e sintomas, os níveis de vitamina D no sangue devem permanecer reduzidos durante um longo período, o que pode ocasionar osteomalácia em adultos e raquitismo em crianças, doenças que se caracterizam pela redução da mineralização óssea.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), a vitamina D tem como papel fundamental a manutenção da massa óssea, porém, estudos têm sugerido que ela possa influenciar também o sistema imunológico.

É possível que sua deficiência esteja relacionada ao desenvolvimento de *diabetes mellitus* insulino dependente, esclerose múltipla, doença inflamatória intestinal e doenças autoimunes, além da recente associação com cânceres e até hipertensão arterial sistêmica.

O envelhecimento é um fator de risco de deficiência de vitamina D, pois a atrofia cutânea reduz a capacidade da pele em sintetizar o precursor dessa vitamina. Estudos em que se compara a quantidade de pré-vitamina D3 produzida nas faixas etárias de 8 a 18 anos, em relação a 77 a 82 anos, mostraram queda pela metade da capacidade de produção da vitamina D com o aumento da idade.

Além disso, com o passar dos anos, a exposição solar fica limitada por alterações no estilo de vida, uso de roupas mais fechadas, perda da mobilidade e redução das atividades ao ar livre. Fatores dietéticos, como pouca variedade e menor quantidade de ingestão de alimentos ricos em vitamina D, também podem interferir.

## Dosagem recomendada de vitamina D

De acordo com os resultados do exame de sangue de cada pessoa, o médico ou nutricionista irá determinar a dosagem ideal de suplementação para reposição dos níveis adequados no organismo.

**Cuide da sua alimentação e se exponha ao sol de forma adequada.  
Seu organismo agradece!**

## REFERÊNCIAS

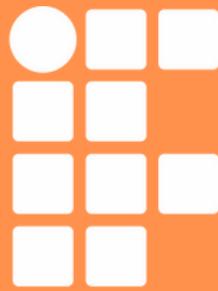
FÉLIZ, D. A.; ANDRADE, R. P.; ROSÁRIO, K. D. Influência da vitamina D na saúde humana. **Rev Inic Cient Ext**, 2019; 2(3):163-6.

GALVÃO, L. O.; GALVÃO, M. F.; REIS, C. M. S.; BATISTA, C. M. A.; CASULARI, L. A. Considerações atuais sobre a vitamina D. **Brasília Med**, 2013; 50(4):324-332.

INSTITUTO FERNANDES FIGUEIRA (IFF). **Conheça os benefícios da vitamina D**. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/342-vitaminad>. Acesso em: fev. 2022.

MAEDA, S. S.; BORBA, V. Z. C.; CAMARGO, M. B. R.; SILVA, D. M. W.; BORGES, J. L. C.; BANDEIRA, F.; LAZARETTI-CASTRO, M. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia para diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. **Arq Bras Endocrinol Metab**, 58 (5), jul 2014.

PINHEIRO, T. M. M. **A importância clínica da vitamina D**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências da Saúde. Porto: Universidade Fernando Pessoa, 2015.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**