

## **Vitamina D**

### **Benefícios vão além dos ossos**

A vitamina D é mais conhecida por auxiliar na manutenção dos níveis de cálcio e fósforo no sangue. Ajuda na absorção do cálcio, atuando na formação e manutenção de ossos saudáveis. Mas, não é só. Também tem participação fundamental na maioria das funções metabólicas, musculares, cardíacas e neurológicas.

Estudos recentes apontam que a vitamina D também pode ajudar na proteção contra hipertensão, alguns tipos de cânceres (colo do útero, mama, próstata e ovário) e uma série de doenças auto-imunes, além da já conhecida atuação contra a osteoporose. Existem, ainda, evidências de que a substância tem participação na regulação do crescimento celular e nos sistemas imunológicos e cardiovasculares.

A vitamina D pode ser encontrada em diferentes formas, sendo que duas delas são importantes para os seres humanos: vitamina D2 (ergocalciferol), produzida por plantas e vitamina D3 (colecalciferol), produzida pelas pessoas ao exporem a pele ao sol ou por meio da alimentação.

### **Um dia de sol**

A principal fonte de vitamina D para o organismo vem do resultado da síntese da substância que a pele faz quando entra em contato com o sol. A vitamina recebe a ação dos raios ultravioleta na pele e passa por mudanças no fígado e nos rins para atingir sua forma ativa. Cerca de 10 minutos de exposição à luz solar diariamente são o suficiente. Entre 80% e 100% da necessidade de uma pessoa vem desse processo.

Outra maneira de fazer a vitamina D chegar ao organismo é pela dieta, apesar de a substância ser encontrada em poucos alimentos: os peixes salmão e cavala, além de óleos de tubarão, bacalhau e atum. Para conseguir a quantidade necessária para o organismo seria preciso ingerir esses alimentos três vezes por semana.

Também são fontes: leite fortificado (de seis a oito copos diários), queijos, ostras e camarões. Existem, também, suplementos com a vitamina D, mas é essencial consultar um especialista antes de tomá-los.

### **Ausência traz problemas**

A falta de vitamina D no organismo pode causar uma série de problemas. A má absorção de cálcio afeta os ossos, podendo levar a raquitismo e deformações do esqueleto (em crianças) e a osteomalácia, enfraquecimento ósseo e, conseqüentemente, osteoporose (no caso de adultos). A deficiência vitamina D também tem sido relacionada a um grande risco de desenvolvimento do diabetes tipo 1.

Grupos de risco relacionados à deficiência de vitamina D incluem: idosos, pessoas de pele escura, obesos, crianças em amamentação e aqueles que sempre usam bloqueadores solares ou usam roupas que cubram toda a área de contato da pele com o sol.

Pessoas que sofrem de doenças inflamatórias do intestino ou de síndromes de má absorção de gordura também correm riscos. Isso porque a vitamina D é armazenada na gordura do organismo, para ser sintetizada, na quantidade necessária, com a luz do sol.

Não é pequeno o número de pessoas que tem pouco ou nenhum contato com sol, principalmente por trabalharem em locais fechados. Por volta de 50% a 60% daqueles que têm mais de 65 anos sofre de grave deficiência de vitamina D. Portanto, busque sempre reservar alguns minutos do dia para uma caminhada ao ar livre.

### **Referências:**

- Revista ABCD em Foco – Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn - <http://www.abcd.org.br/revista/n10/entrevista.htm>
- Porta da Saúde Pública do Pará - [http://www.sespa.pa.gov.br/Educa%20A7%20A30/vitamina\\_d.htm](http://www.sespa.pa.gov.br/Educa%20A7%20A30/vitamina_d.htm)

- Instituto de Química da Universidade Estadual Paulista (Unesp) -  
<http://www.iq.unesp.br/pet/osteoporose.pps>
- United States National Library of Medicine -  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/patient-vitamind.html>