

A VITAMINA D E SUAS BENESSES

UMA AVALIAÇÃO OBSERVACIONAL

O termo vitamina foi criado pelo bioquímico polonês Casimir Funk, em 1912, baseado na palavra latina *vita* (vida) e no sufixo *amina*, pois na época imaginava-se que todas as vitaminas eram aminas.

A vitamina D (ou Calciferol) é uma vitamina lipossolúvel, obtida a partir do colesterol (7-deidrocolesterol), que por ação dos raios solares ultravioletas sobre a pele, converte-a em uma substância denominada colecalciferol (D3).

A vitamina D3, pela corrente sanguínea, chega ao fígado, sendo transformada em 25-hidroxivitamina D (D3) que, através dos rins, adquire o status da vitamina D ativa. (*Figura 1.1*)

Funcionalmente, ela atua como um hormônio, (prohormônio) na manutenção das concentrações de cálcio e fósforo no sangue, promovendo a absorção de cálcio pelo trato intestinal, essencial para o desenvolvimento dos ossos e dentes. Atua, também, no sistema imune, no coração, no cérebro e na secreção de insulina pelo pâncreas.

Sua deficiência pode precipitar e aumentar a osteoporose em adultos e causar raquitismo em crianças. Na gestante, pode causar osteomalácia (ossos amolecidos) na mãe e raquitismo no feto.

Nesta pesquisa, acompanhou-se 5.000 pessoas na Finlândia durante 27 anos, sendo relacionado

nível sanguíneo baixo desta vitamina com uma maior incidência das doenças cardiovasculares, em especial os acidentes vasculares cerebrais (AVCs).

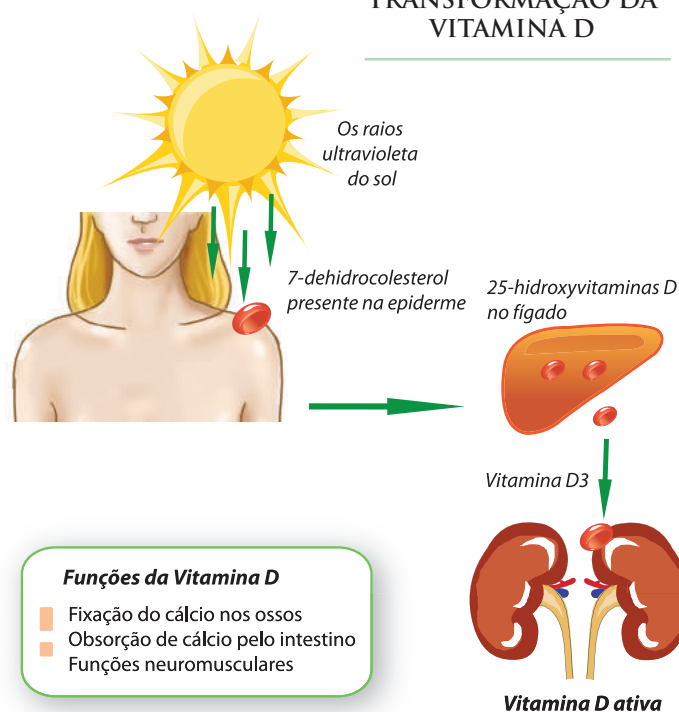
Pessoas com níveis adequados de vitamina D apresentam índices menores de calcificação da aorta devido a sua ação anti-inflamatória.

Ela também estimula a produção de insulina, melhorando o controle da glicose, diminuindo a resistência ao hormônio. Sua carência pode favorecer o desenvolvimento do diabetes.

Na pesquisa, níveis baixos foram associados a uma maior incidência de tumores de cólon, próstata, e

Figura 1.1

PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO DA VITAMINA D



Publicação recente, veiculada pelo “**American Journal of Epidemiology**”, alerta para a importância de se manter níveis sanguíneos adequados desta vitamina

mama, esclerose múltipla, psoríase, além da doença de Alzheimer.

Quem tem deficiência de vitamina D fica mais propenso a apresentar quadro infecciosos, pois ela atua na produção de proteínas antibacterianas.

Uma das explicações para a redução da taxa de vitamina D no sangue seria uma baixa exposição solar, responsável por 80% da sua produção.

Segundo parecer da Sociedade Brasileira de Dermatologia, para normalização dessas taxas, bastariam apenas 7 minutos de exposição diária, bem como o controle da carência nutricional, embora os alimentos só reponham de 10 a 20% do valor diário necessário. (*ver tabela 1.1*)

A deficiência da Vit D pode ser definida, em adultos, quando os níveis séricos forem $< 20 \mu\text{g/L}$ da 25(OH)D. Em mulheres pós menopausa, que apresentem níveis séricos entre 20 a 32 $\mu\text{g/L}$ observa-se uma elevação da absorção do cálcio intestinal em 65%. Uma outra forma de suplementação seria o consumo de concentrados desta vitamina, habitualmente comercializados em cápsulas, ingeridos preferentemente pela manhã. A reposição diária recomendada situa-se entre 1500 a 2000 UI em adultos, 1000 a 1500 em crianças entre 1 e 10 anos e 400 a 1000 $\mu\text{g/L}$ em crianças de até um ano de idade. Embora não seja frequente, a intoxicação por vitamina D eleva os níveis de cálcio e fósforo podendo causar litíase renal.

Sugere-se monitorar níveis sanguíneos com intervalos de 4 em 4 meses.

Em nosso serviço utilizamos na dosagem da vitamina D, um imunoensaio que identifica os metabólitos D2 e D3, permitindo assim uma avaliação precisa desta vitamina.



Salmão e gema de ovo, alimentos ricos em vitamina D

TABELA DE ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D

ALIMENTOS	QUANTIDADE	MICROGRAMAS
Salmão	100g	7 mcg
Sardinha	100g	4.5 mcg
Atum	100g	3.5 mcg
Gema de Ovo	1 unidade	0.9 mcg
Ostra	100g	8 mcg
Leite de Soja modificado	1 copo (250ml)	2.5 mcg

Tabela 1.1

**CONSULTE SEU MÉDICO QUANDO À
NECESSIDADE DE REPOSIÇÃO ORAL.**

EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima, Jaime Lima

Projeto Gráfico: APS Comunicação 71. 3240.8709
Tiragem: 3 mil exemplares

CTP e Impressão: Venture Gráfica

**Cliente LPC tem
mais saúde.**

Conheça o LPC Vacinas.

**O Laboratório LPC
disponibiliza vacinas para todas
as idades, para você e sua família
estarem sempre bem protegidos.**

**Vaccine-se
no LPC.**



www.laboratoriolpc.com.br
Central de Atendimento | 71 2203-9955
Barra - Pituba - Imbuí - Vilas do Atlântico

LABORATÓRIO
Especializado em você.