

VITAMINA D

Nutriente previne 17 tipos de câncer e pode ser um tratamento para doenças autoimunes

A vitamina D é um hormônio esteróide lipossolúvel essencial para o corpo humano e sua ausência pode proporcionar uma série de complicações. Afinal, ela controla 270 genes, inclusive células do sistema cardiovascular. A principal fonte de produção da vitamina se dá por meio da exposição solar, pois os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese desta substância. Alguns alimentos, especialmente peixes gordos, são fontes de vitamina D, mas é o sol o responsável por 80 a 90% da vitamina que o corpo recebe. Ela também pode ser produzida em laboratório e ser administrada na forma de suplemento, quando há a deficiência e para a prevenção e tratamento de uma série de doenças.

A vitamina D é necessária para a manutenção do tecido ósseo, ela também influencia consideravelmente no sistema imunológico, sendo interessante para o tratamento de doenças auto-imunes, como a artrite reumatóide e a esclerose múltipla, e no processo de diferenciação celular, a falta deste nutriente favorece 17 tipos de câncer.

Esta substância ainda age na secreção hormonal e em diversas doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a síndrome metabólica que tem como um dos componentes o diabetes tipo 2.

O consumo da vitamina D é essencial para as gestantes, a falta dela pode levar a abortos no primeiro trimestre. Já no final da gravidez, a carência do nutriente favorece a pré-eclâmpsia e aumenta as chances da criança ser autista.

A vitamina D foi denominada desta forma em 1922, pois naquela época acreditava-se que ela só poderia ser obtida por intermédio da alimentação. Ela foi batizada de D por ter sido a quarta substância descoberta, depois das vitaminas A, B e C. A partir da década de 1970 os pesquisadores descobriram que a vitamina D poderia ser sintetizada pelo organismo, ou seja, na realidade ela é um hormônio, não uma vitamina.

Benefícios comprovados da vitamina D

Fortalece os ossos: A vitamina D é necessária para a absorção do cálcio pelos ossos. Pessoas com deficiência de vitamina D chegam a aproveitar 30% menos de cálcio proveniente da dieta. O cálcio é responsável por fortalecer ossos e dentes. A deficiência deste nutriente pode causar o raquitismo na infância e a osteoporose na vida adulta. Um exemplo da importância da combinação dessas duas substâncias é que sempre que a recomendação de suplementação de cálcio é recomendada ela é feita juntamente com a vitamina D para atuar na absorção do mineral.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Zurique com 40.000 pessoas com mais de 65 anos observou que a suplementação de vitamina D reduz em 20% o risco de fraturas no quadril e em outras regiões.

Protege o coração: A vitamina D participa do controle das contrações do músculo cardíaco, necessárias para bombear o sangue para o corpo. Além disso, ela permite o relaxamento dos vasos sanguíneos e influencia na produção do principal hormônio regulador da pressão arterial, a renina.

A falta da vitamina D pode levar ao acúmulo de cálcio na artéria, favorecendo o risco de formação de placas. Com todas essas questões, as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como insuficiência cardíaca, AVC e infarto são maiores em pessoas com deficiência de vitamina D.

Uma pesquisa feita com 50.000 homens pelo Harvard School of Public Health durante dez anos observou que aqueles que tinham deficiência em vitamina D possuíam duas vezes mais chances de sofrer um ataque cardíaco do que os homens que não tinham a deficiência.

Gravidez segura: A vitamina D é muito importante para as gestantes. No primeiro trimestre a falta dela pode levar a abortos. Em casos de abortos múltiplos no início da gravidez, pode ser que o sistema imunológico da mãe esteja rejeitando a implantação do embrião. Como a vitamina D age no sistema imunológico, ela pode corrigir este problema.

Além disso, no final da gravidez, a ausência da vitamina D pode causar a pré-eclâmpsia, doença na qual a gestante desenvolve a hipertensão. Afinal, esta substância influencia na produção da renina, principal hormônio regulador da pressão arterial. A falta de vitamina D também aumenta as chances da criança ser autista, pois ela é importante para o desenvolvimento do cérebro do bebê.

Uma pesquisa publicada no *The American Journal of Clinical Nutrition* feita com mais de 1000 gestantes, observou que quando a mulher ingere a vitamina D os riscos do bebê desenvolver problemas respiratórios diminuem.

Outro estudo feito pela Universidade da Carolina do Sul, dos Estados Unidos, com 500 gestantes observou que o suplemento de vitamina D previne problemas como diabetes gestacional, parto prematuro e infecções.

Boa para prevenir e controlar o diabetes: O fato da vitamina D influenciar a produção de renina também é interessante para prevenir o diabetes, pois a falta desta substância favorece a doença. Além disso, a produção de insulina pelo pâncreas requer a participação da vitamina D.

Um estudo realizado pelo Institute of Child Health da Inglaterra acompanhou 10.000 crianças finlandesas desde o nascimento e observou que aquelas que receberam

regularmente suplementos da vitamina tiveram 90% menos chances de desenvolver diabetes tipo 1.

Boa para os músculos: A vitamina D contribui para a força muscular, portanto, sua ausência leva a perda dessa força e aumenta o risco de quedas e fraturas. Uma pesquisa feita pela Universidade de Zurique com pessoas acima de 65 anos observou que o consumo de vitamina D pode diminuir o risco de quedas em 19%.

Previne e ajuda no tratamento do câncer: A falta de vitamina D favorece 17 tipos de câncer, como os de mama, próstata e melanoma. Isto ocorre porque a substância participa do processo de diferenciação celular, que mantém as células cardíacas como células cardíacas, as da pele como da pele e assim por diante. Desta maneira ela evita que as células se tornem cancerosas. Além disso, a vitamina D ainda promove a autodestruição das células cancerosas.

Previne gripe e resfriado: Este benefício tem sido estudado com base em alguns problemas causados pela falta de vitamina D. Crianças com deficiência de vitamina D tem mais chances de desenvolver infecções respiratórias. Já adultos com menores quantidades de vitamina D contraem mais resfriados e problemas no trato respiratório.

Uma pesquisa publicada no *The American Journal of Clinical Nutrition* que contou com a participação de 340 crianças japonesas durante quatro meses observou que os riscos de contrair gripe diminuiu no grupo que ingeriu o suplemento de vitamina D.

Diminui o risco de morte prematura: Uma pesquisa publicada no *Archives of Internal Medicine* sugere que tomar suplementos de vitamina D podem reduzir as taxas de mortalidade. O estudo observou o resultado de 18 estudos que contaram no total com cerca de 60.000 participantes e constatou que o consumo de suplementos de vitamina D diminui em 7% o risco de mortalidade por qualquer causa.

Interações

Quando consumida dentro das quantidades recomendadas a vitamina D não interage com nenhuma outra substância. Porém, quando ingerida em excesso pode levar a alta absorção de cálcio, por isso que o consumo de vitamina D além do recomendado só pode ser feito com orientação médica.

Efeitos colaterais

Quando consumida dentro das quantidades recomendadas a vitamina D não tem efeitos colaterais. Porém, quando ingerida em excesso pode prejudicar os rins por causar o aumento da absorção de cálcio. Por isso, é importante que o consumo além do recomendado desta vitamina seja feito com acompanhamento médico.

Deficiência

A deficiência de vitamina D pode causar uma série de problemas de saúde. A falta dela aumenta o risco de problemas cardíacos, osteoporose, câncer, gripe e resfriado, e doenças auto-imunes como esclerose múltipla e diabetes tipo 1. Em mulheres grávidas deficiência de vitamina D aumenta o risco de aborto, favorece a pré-eclâmpsia e eleva as chances da criança ser autista.

Como obter a vitamina D

Apesar de estar presente em alimentos de origem animal, estas comidas não possuem a quantidade de vitamina D que o organismo necessita. Por isso, para evitar a carência da substância é importante tomar de 15 a 20 minutos de sol ao dia. Braços e pernas devem estar expostos, pois a quantidade de vitamina D que será absorvida é proporcional a quantidade de pele que está exposta.

As janelas também atrapalham a absorção da vitamina D. Isto porque os raios ultravioletas do tipo B (UVB), capazes de ativar a síntese da vitamina D, não conseguem atravessar os vidros.

A exposição ao sol da maneira recomendada irá proporcionar as 10 mil unidades de vitamina D. Como a exposição solar já irá proporcionar boas quantidades da substância, é importante que a necessidade do indivíduo seja analisada por um profissional da saúde a fim de saber se apenas o sol é o suficiente ou se é preciso uma alimentação rica na substância ou suplementação.

Fontes de vitamina D

Todos os alimentos fontes de vitamina D são de origem animal porque as fontes vegetais não conseguem sintetizar a vitamina da maneira como os alimentos provenientes de animais. Até mesmo o alimento com as maiores quantidades da substância, o salmão, conta com somente 6,85% das necessidades diárias de vitamina D em uma porção de 100 gramas. Por isso, tomar sol é fundamental para evitar a carência do nutriente.

Além disso, esses alimentos são bastante ricos em gordura saturada. Quando ingerido em grandes quantidades este lipídio sofre o processo de oxidação e há o risco do aparecimento de placas que podem inflamar as artérias sanguíneas, levando a doença vascular que pode comprometer o coração, os rins e o cérebro a longo prazo.

Confira os alimentos que possuem vitamina D.

Alimento	Quantidade de vitamina D	Porcentagem do valor diário de vitamina D
Atum (100 gramas)	227 unidades	2,27%
Sardinha (100 gramas)	193 unidades	1,93%
Ovo (uma unidade)	43,5 unidades	0,43%
Queijo cheddar (50 gramas)	12 unidades	0,12%
Carne bovina (100 gramas)	15 unidades	0,15%

Fonte: Tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

Uso de suplemento de vitamina D

Os suplementos de vitamina D podem ser utilizados em casos de constatação de carência da substância ou no tratamento de algumas doenças. A falta do nutriente é constatada após exame de sangue.

É importante ressaltar que os suplementos só podem ser tomados após a orientação médica para o consumo dessas doses extras. Em alguns tratamentos são orientadas superdoses de vitamina D, ou seja, uma quantidade além do que é normalmente orientado. Nesses casos o consumo sempre é feito com orientação médica e é preciso observar o quanto de cálcio e líquidos a pessoa irá ingerir, sendo que o consumo do mineral pode precisar ser reduzido e o de líquidos aumentado.

Idosos e os suplementos: Pessoas mais velhas produzem menos vitamina D em resposta à exposição ao sol por questões metabólicas relacionadas à idade. A quantidade da substância produzida em uma pessoa de 70 anos é, em média, um quarto da que é sintetizada por um jovem de 20 anos. Por isso, é interessante que os idosos conversem com seus médicos sobre a possibilidade de consumir suplementos de vitamina D.

Riscos do consumo em excesso de vitamina D

É importante destacar que o excesso de vitamina D só ocorre por meio da suplementação. Isto porque os alimentos não contam com quantidades grandes da

substância e a obtenção dela por meio dos raios solares é regulada pela pele, que cessa a produção da vitamina quando atinge os valores necessários.

Porém, o excesso por meio dos suplementos sem a orientação médica pode ser muito perigoso. Há o risco de ocorrer a elevação da concentração de cálcio no sangue e isso pode provocar a calcificação de vários tecidos, sendo que os mais afetados são os rins, que podem chegar a perder sua função.

A deficiência de vitamina D

Infelizmente, cerca de 80% das pessoas que vivem em um ambiente urbano, são carentes em vitamina D. Isto porque elas passam grandes períodos de tempo em locais fechados e não se expõem ao sol.

Contudo, a deficiência pode ser revertida. É possível fazer esta correção do quadro por meio de suplementação, lembrando que esta alternativa é válida somente após a orientação médica, e/ou tomando sol sem proteção solar nos braços e pernas durante quinze a vinte minutos todos os dias.

Principais causas associadas à deficiência de vitamina D

- Idade superior a 65 anos
- Pele negra
- Insuficiente exposição à luz solar
- Medicamentos (anticonvulsivantes e corticóides)
- A obesidade (índice de massa corporal superior a 30)
- Falta de atividade física
- Fatores Genéticos
- Pouca exposição à luz UVB
- Uso excessivo de roupas Países de pouca insolação (alta latitude)
- Pouca penetração da luz UVB durante o inverno na atmosfera
- Uso de bloqueadores solares
- Confinamento em locais onde não há exposição à luz UVB
- Diminuição da capacidade de sintetizar vitamina D pela pele
- Fototipo (?)
- Raça amarela
- Doenças que alteram o metabolismo da 25-hidroxivitamina D ou 1,25-dihidroxivitamina D
- Doenças do trato gastrointestinal
- Doenças hematológicas
- Doenças renais
- Insuficiência cardíaca.

Alimentos ricos em Vitamina D

Óleo de peixe - 400 miligramas por colher de chá.
Gema de ovo - 20 miligramas por unidade
Salmão fresco -100 a 250 miligramas por 100 gramas.
Sardinha e atum - 200-300 miligramas por 100 gramas
Leite de soja - 200 miligramas (um copo)