



VITAMINA D: BENEFÍCIOS

COMO TOMAR E RELAÇÃO COM COVID-19



A vitamina D é um hormônio esteroide 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.

Com o aumento dos casos de coronavírus no Brasil e no mundo, a vitamina D tem sido um assunto muito discutido entre as pessoas.

Há estudos que revelam o potencial da vitamina D para o sistema imunológico e proteção contra doenças respiratórias. No entanto, o Ministério da Saúde afirma que ainda não há comprovação dos efeitos da vitamina D na prevenção do vírus.

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.

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.

Quanta vitamina D precisamos?

-Bebês de 0 a 1 ano: 400 a 1000UI/dia; De 1 a 18 anos: 600 a 1000UI/dia; Adultos e gestantes (população geral e de risco): de 600 a 2000UI/dia.

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 obtida é proporcional a quantidade de pele que está exposta.

Ao se expor ao sol para obter a vitamina é importante não passar o filtro solar. Para se ter uma ideia, o protetor fator 8 inibe a retenção de vitamina D em 95% e um fator maior do que isso praticamente zera a produção da substância. Para evitar o câncer de pele, após os 15 a 20 minutos recomendados para obter a vitamina, passe o protetor solar.

As janelas também atrapalham a obtenção 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.



VITAMINA D: BENEFÍCIOS COMO TOMAR E RELAÇÃO COM COVID-19

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.

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.

N

Deficiência de vitamina D

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 autoimunes 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.

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.



VITAMINA D: BENEFÍCIOS

COMO TOMAR E RELAÇÃO COM COVID-19

Sinais de deficiência de vitamina D

- **Depressão:** Psiquiatras do UT Southwestern Medical Center, no Texas, Estados Unidos, encontraram ligação entre baixos níveis de vitamina D e depressão. Os especialistas, entretanto, ainda não chegaram a uma quantidade exata do nutriente capaz de diminuir os sintomas da depressão
- **Problemas nos 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
- **Doenças do coração:** A falta da vitamina D pode levar ao acúmulo de cálcio na artéria, favorecendo o risco de formação de placas. Assim, as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como insuficiência cardíaca, derrame e infarto são maiores em pessoas com deficiência de vitamina D
- **Risco na gravidez:** A vitamina D é muito importante para as gestantes. No primeiro trimestre a falta dela pode levar a abortos. Além disso, no final da gravidez, a ausência da vitamina D pode causar a pré-eclâmpsia e também aumenta as chances da criança ser autista
- **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
- **Força muscular prejudicada:** A vitamina D contribui para a força muscular, portanto, sua ausência leva a perda dessa força e aumenta o risco de quedas e fraturas
- **Doenças autoimunes:** A vitamina D é um imunoregulador que inibe seletivamente o tipo de resposta imunológica que provoca a reação contra o próprio organismo. Algumas das doenças autoimunes que podem ser tratadas com altas doses de vitamina D são: esclerose múltipla, artrite reumatoide e problemas oftalmológicos
- **Câncer:** A falta de vitamina D favorece 17 tipos de câncer, como os de mama, próstata e melanoma. Além disso, a vitamina D ainda promove a autodestruição das células cancerosas
- **Gripes e resfriados:** 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
- **Risco de morte prematura:** Uma pesquisa publicada no Archives of Internal Medicine constatou que o consumo de suplementos de vitamina D diminui em 7% o risco de mortalidade por qualquer causa.

Vitamina D e COVID-19

Um efeito conhecido da vitamina D é sua influência nos glóbulos brancos, os agentes ativos da nossa imunidade. Os bons níveis da vitamina impedem os glóbulos de liberarem citocinas inflamatórias em grandes quantidades.

As pesquisas mais recentes mostram que a COVID-19 causa justamente a mesma coisa: o excesso de liberação dessas citocinas. Em conjunto com a atividade dos glóbulos brancos, os efeitos são perigosíssimos. Já com a vitamina D em dia seu organismo saberá lidar melhor com a situação se for infectado pelo vírus.



VITAMINA D: BENEFÍCIOS COMO TOMAR E RELAÇÃO COM COVID-19

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.

Recomendação: Ao ingerir os suplementos de vitamina D, para evitar problemas de saúde, especialmente nos rins, além do acompanhamento médico, é importante se hidratar e manter uma dieta balanceada.

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.

Riscos do consumo em excesso de vitamina D

A principal fonte de vitamina D no homem é a produção cutânea. A pele, quando recebe os raios solares do tipo UVB, sintetiza cerca de 80% a 90% da vitamina D do organismo. Só 10% a 20% de toda a vitamina D circulante são provenientes dos alimentos. Isso porque os alimentos não contam com quantidades grandes da substância. Quando a exposição solar diária é insuficiente - como em pessoas que passam o dia todo em ambientes fechados - a suplementação pode ser uma saída.

Interações

Quando consumida dentro das quantidades recomendadas a vitamina D não interage com nenhuma outra substância. Nos raros casos de intoxicação, pode levar à alta absorção de cálcio. A quantidade segura para consumo diário, mesmo sem orientação médica, é de até 2.000UI. Doses mais altas podem ser prescritas com total segurança, porém o ideal é que seja feita com acompanhamento de um profissional de saúde.