**Vitamina D previne doenças
para o bom funcionamento do organismo**

e contribui

Química

Enviado por: _fernandazacarias@seed.pr.gov.br

Postado em:27/03/2014

Por Vida e Saúde Até há pouco tempo, a vitamina D era conhecida apenas pelo seu papel no metabolismo e na saúde óssea. Essa perspectiva tem mudado a partir do resultado de avançadas pesquisas nos últimos anos, onde tem-se encontrado relação entre a falta desta vitamina no organismo e o aumento de algumas doenças autoimunes, neurológicas, cardiovasculares, metabólicas e alguns tipos de câncer. Estudo da Sociedade Europeia de Endocrinologia deste ano aponta um aumento da taxa de mortalidade em idosos com deficiência de vitamina D. O estilo de vida atual com baixa exposição ao sol faz com que tenhamos, na deficiência de vitamina D, um problema de saúde pública. Cerca de 60% dos jovens saudáveis possuem insuficiência, segundo estudo da Universidade de São Paulo. Em idosos institucionalizados esta prevalência pode passar de 90%. A luz do sol e a radiação ultravioleta fazem a síntese da vitamina na pele transportada pelo sangue para todo o organismo. A dieta é também uma fonte alternativa. Como exemplo de alimentos ricos neste nutriente, temos leite, peixes, ovos e óleo de fígado de bacalhau. Fatores de risco para deficiência de vitamina D incluem a idade avançada, cor da pele, obesidade, baixo colesterol HDL (colesterol-bom), baixo consumo de leite, tempo de permanência em ambientes fechados, meses de inverno, uso excessivo de bloqueadores solares e localização geográfica nos extremos de latitude. Segundo o Institute of Medicine (IOM), os níveis adequados diários de vitamina D para crianças, grávidas e adultos até 70 anos é de 15 mcg. Os níveis podem ser medidos através de um simples exame de sangue. Esse controle é indicado para pessoas que apresentam algum sintoma ou fatores de risco. Na falta de vitamina D, o organismo retira o cálcio do osso para manutenção dos níveis adequados, podendo agravar o risco de doenças como artrite, artrose e osteoporose. Há redução do risco de queda de cerca de 20% em idosos após suplementação com vitamina D. As manifestações clínicas dependem da intensidade e duração da deficiência. A maioria das pessoas é assintomática. De qualquer maneira, podemos orientar os indivíduos a usufruírem dos benefícios que o sol pode promover na saúde— afirma o médico do esporte Henrique Pinheiro. Segundo ele, a exposição solar feita corretamente pode ser suficiente para manter os níveis de vitamina D adequados. Para indivíduos de pele negra, pode ser necessário três vezes mais tempo de exposição para suprir os níveis ideais. Entretanto, é importante lembrar que a influência da radiação solar no desenvolvimento do câncer de pele. As pessoas não devem se submeter à exposição solar entre 10 e 16 horas e de forma intencional e desprotegida. Esta notícia foi publicada em 07/03/2014 pelo site Diário Catarinense. Todas as informações contidas são de responsabilidade do autor.