

Vitamina D

A deficiência de vitamina D é uma realidade em praticamente todo o mundo mesmo em países em que o sol brilha o ano todo, como o Brasil. Com as campanhas contra exposição solar e a mudança da população para áreas urbanas, as pessoas estão se expondo cada vez menos ao sol para evitar o câncer de pele. Porém, a exposição solar entre 10 e 16 horas é a principal determinante da produção de vitamina D nos seres humanos. A vitamina D é assim denominada, mas na verdade é um hormônio que atua em várias reações intracelulares importantes para o bom funcionamento do organismo. Uma exposição de 10 a 15 minutos, três vezes por semana é suficiente, sendo recomendado o uso de protetor solar no rosto, colo e membros superiores e a exposição da pele do tronco e membros inferiores. Vale lembrar que a exposição ao sol através do vidro do carro não produz vitamina D.

Dependendo do seu tipo de pele e sensibilidade, a exposição solar pode requerer um tempo maior ou menor, discuta com seu médico. Esta exposição solar provavelmente tem pouco ou nenhum impacto sobre o câncer de pele mais letal que é o melanoma. No entanto, a exposição deve ser moderada, evitando-se a queimadura. Após ter tomado seu banho de sol, se desejar continuar com atividades ao ar livre, você deve aplicar o protetor solar. Pense seriamente sobre a importância da vitamina D, pois vários estudos têm mostrado que a deficiência de vitamina D aumenta o risco de osteoporose, diabetes, hipertensão arterial, dores ósseas (osteomalácia), doenças autoimunes, enxaquecas, psoríase, esclerose múltipla, desordem afetiva sazonal e câncer.

Embora as pesquisas continuem em andamento com grande número de publicações a cada mês, é evidente que uma postura proativa deve ser adotada por todos. Existe muita discussão entre os especialistas sobre o impacto da vitamina D em alterar a incidência de doenças crônicas ou melhorar a sobrevida dos pacientes, mas vários estudos estão sendo conduzidos para dirimir estas dúvidas.

A vitamina D pode ser obtida de forma gratuita pela exposição solar, mas a deficiência tem sido observada em crianças, jovens, adultos e idosos, portanto, devemos estimular a exposição solar com moderação. O primeiro passo é saber se você sofre de deficiência de vitamina D, fazendo um exame de sangue simples: dosagem sérica de 25-hidroxivitamina D. O valor normal é acima de 30 ng/ml, sendo recomendado um nível adequado para prevenção das condições citadas acima entre 40 e 60 ng/ml. Níveis entre 21 e 29 são considerados insuficientes e abaixo de 20ng/ml deficientes. No momento existe uma controvérsia sobre o valor normal da vitamina D, alguns sugerindo um ponto de corte de 20 e outros de 30ng/ml.

A intoxicação por reposição de vitamina D é infrequente, e só ocorre quando uma reposição prolongada com altas doses é realizada. Na presença de deficiência e insuficiência de vitamina D a reposição deve ser realizada. Pode ser necessária também a suplementação com cálcio. Discuta com seu médico.