

IMPLICAÇÕES DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

SUMÁRIO

A reputação da vitamina D mudou drasticamente nos últimos anos, conforme cada vez mais evidências surgiram confirmando o seu papel na manutenção da saúde e bem-estar. Atualmente, a vitamina D ocupa uma posição proeminente na agenda, e os governos e autoridades estão revendo os níveis de ingestão recomendados. Atingir uma ingestão ideal de vitamina D tem uma série de resultados positivos para a saúde.

Por outro lado, a carência de vitamina D está associada com o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como a osteoporose, alguns tipos de cânceres e doenças cardiovasculares.

Os baixos níveis de vitamina D continuam sendo um importante problema de saúde pública. Além disso, evidências científicas sugerem que um grande número de pessoas ainda não obtém a quantidade suficiente de vitamina D por meio da exposição solar e não incorporam níveis suficientes de vitamina D na sua dieta. Uma pesquisa da *International Osteoporosis Foundation* (IOF) descobriu que mais de um terço de toda a população global apresenta níveis insuficientes de vitamina D⁽¹⁾.

Reduções significativas nos custos de assistência médica poderiam ser obtidas caso a deficiência e insuficiência de vitamina D fossem eliminadas.

INTRODUÇÃO

A vitamina D compreende um grupo de compostos solúveis em gordura que são essenciais para manter o equilíbrio mineral no corpo. A forma de vitamina D que é mais benéfica para os seres humanos é o colecalciferol ou vitamina D₃, que é considerado substancialmente mais biodisponível e eficaz como uma fonte de vitamina D para a saúde humana do que a vitamina D₂, e também é mais barato. Ele pode ser sintetizado

na pele pela ação da luz ultravioleta (UVB), e o corpo humano é capaz de produzir o requisito diário de vitamina D em 15 a 30 minutos (dependendo do tipo de pele) quando a pele nua é exposta aos raios solares sob determinadas condições.

No entanto, diversos fatores, tais como os protetores solares, falta de exposição ao sol, idade e pigmentação da pele mais escura reduzem a produção de vitamina D na pele. Em países como o Reino Unido, o sol não tem radiação UVB suficiente durante o inverno e em horários do dia exceto das 11:00 às 15:00.

FATORES QUE INTERFEREM NA CAPACIDADE DO CORPO PRODUIR VITAMINA D A PARTIR DA LUZ SOLAR

Um novo estudo sobre a ingestão de vitamina D entre as mulheres adolescentes que vivem nos Emirados Árabes Unidos destaca que as considerações sociais e culturais também precisam ser levadas em conta. Os resultados mostram uma alta prevalência de deficiência de vitamina D entre essas mulheres, apesar de elas viverem em um clima muito ensolarado.

Um grupo de 350 mulheres dos Emirados com idades entre 11 e 18

anos foi avaliado em entrevistas pessoais e 78,8% das participantes apresentaram níveis muito baixos de vitamina D (<27,5 nmol/L), níveis estes que colocam a saúde em risco⁽²⁾.

Ao contrário de outros tipos de vitaminas, que são adquiridos principalmente por meio de fontes alimentares, a principal fonte de vitamina D é a exposição à luz solar, e ela só é encontrada em pequenas quantidades em uma gama limitada de alimentos, como peixes oleosos, ovos e leite.

Consequentemente, é muito difícil obter uma ingestão de vitamina D sufi-



Exposição à luz solar insuficiente

Localização geográfica

(UVB insuficiente em latitudes mais altas > 37°)

Variações sazonais

Uso de roupas

Uso de protetor solar

Poluição do ar

Atividade ao ar livre limitada

Viver em um ambiente institucional, ou ficar dentro de casa



Idade

Crianças e bebês de mães com deficiência de vitamina D

A produção natural de vitamina D por meio da luz solar diminui com a idade



Pigmentação da pele

Indivíduos de pele escura são menos capazes de sintetizar a vitamina D da luz solar



Outros fatores

Hábitos alimentares

Considerações culturais

Políticas nacionais de fortificação com vitamina D

ciente apenas das fontes alimentares, e há um problema generalizado para as pessoas com baixa exposição à luz solar, que dependem exclusivamente ou mais preponderantemente da sua ingestão de alimentos.

As populações mais vulneráveis à baixa ingestão de vitamina D são os bebês amamentados, devido ao baixo nível de vitamina D no leite materno, idosos, indivíduos institucionalizados ou obesos e afro-americanos de todas as idades.

Você sabia?

Quando a sua sombra é maior do que a sua altura, seu corpo não está mais produzindo vitamina D suficiente, pois o ângulo de incidência dos raios solares não permite uma conversão eficiente.

Há um maior risco de novas fraturas e mortalidade prematura após a fratura. Um estudo recente monitorou participantes com 60 anos ou mais com incidentes de fraturas no que se refere a novas fraturas e mortes ao longo de um período de 20 anos. Nos 5 anos após a fratura inicial, 24% das mulheres e 20% dos homens sofreram novas fraturas; e 26% das mulheres e 37% dos homens morreram sem novas fraturas. Daqueles que sofreram novas fraturas, 50% das mulheres e 75% dos homens morreram, de maneira que a mortalidade total em cinco anos foi de 39% nas mulheres e 51% nos homens⁽⁴⁾.

A VITAMINA D CRIA UMA SÓLIDA BASE ÓSSEA E MUSCULAR

O baixo nível de vitamina D tem um impacto significativo sobre a saúde humana. Tradicionalmente, a vitamina D tem sido intimamente associada à saúde óssea e melhora a densidade mineral óssea por meio da absorção e deposição de cálcio. É necessário prevenir o raquitismo nas crianças, enquanto que, nos adultos, valores baixos contribuem para a osteomalacia, osteoporose e risco de fraturas. A osteoporose é muitas vezes chamada de uma “doença silenciosa”, uma vez que geralmente se manifesta sem sintomas e não é diagnosticada até a primeira fratura.

Além disso, a vitamina D também desempenha um papel importante na redução do risco de quedas ao aumentar a força muscular. Em dezembro de 2014, a Comissão Europeia autorizou uma nova alegação de saúde sob o Artigo 14 da EFSA, apresentada pela DSM. Ela afirmava que a “vitamina D ajuda a reduzir o risco de quedas associado à instabilidade postural e fraqueza muscular”⁽³⁾. A prevenção de quedas oferece benefícios psicológicos importantes para os idosos e ajuda a reduzir as fraturas osteoporóticas.

CRESCER O INTERESSE CIENTÍFICO PELA VITAMINA D

Na última década, o número de publicações científicas sobre a vitamina D aumentou exponencialmente e, atualmente, existem cerca de 3.500 estudos publicados por ano. Esse cenário lança uma nova luz sobre o impacto dos baixos níveis de vitamina D na saúde humana:

- Há novos dados científicos sobre o papel da vitamina D no fortalecimento do sistema imunológico e redução do risco de esclerose múltipla e diabetes tipo 1.
- Um novo estudo mostra que a vitamina D e o ômega 3 regulam a síntese de serotonina para melhorar os sintomas de doenças como o autismo, distúrbio de déficit de atenção e hiperatividade e esquizofrenia⁽⁵⁾.
- Os níveis de vitamina D abaixo do ideal na infância resultam no endurecimento das artérias e representam um possível fator de risco para doenças cardiovasculares em adultos⁽⁶⁾.

Além disso, há um ensaio da DO-HEALTH em andamento (NCT01745263) que analisa os efeitos da vitamina D, ômega 3 e de exercícios em casa sobre o envelhecimento saudável e longevidade. Os resultados são esperados em 2017⁽⁷⁾.

CONCLUSÃO

Os estilos de vida modernos significam que pode ser difícil consumir níveis suficientes de vitamina D somente por meio da dieta ou exposição à luz solar. Os profissionais de saúde recomendam frequentemente suplementos de vitamina D ou alimentos enriquecidos como uma fonte adicional importante de vitamina D para aqueles que não recebem o suficiente por meio da dieta ou como resultado da exposição ao sol. A suplementação da dieta é uma maneira eficaz, econômica e segura de preencher as deficiências nutricionais.

REFERÊNCIAS

- ⁽¹⁾ <http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/vitamin-d-studies-map>
- ⁽²⁾ Narehi, H., ‘Hypovitaminosis D in adolescent females - an analytical cohort study in the United Arab Emirates’ Paediatrics and international Child Health, vol 25 no. 1 2015.
- ⁽³⁾ http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L._2014.33i.Oi.0008.0i.ENG
- ⁽⁴⁾ Blünc, D., ‘Compound risk of high mortality following osteoporotic fracture and refracture in elderly women and men’ J Bone Miner Res. 2013 Nov;28(n):23ij-24. doi: 10.1002/jbmr.1968.
- ⁽⁵⁾ Patrick, R. & Ames, B., ‘Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action, part 2: relevance for ADHD, bipolar, schizophrenia, and impulsive behavior’ FASEB J. 2015 Feb 24. pii: fj.14-268342. [Epub ahead of print]
- ⁽⁶⁾ Juonala, M., ‘Childhood 25-OH Vitamin D Levels and Carotid intima-Media Thickness in Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study’ J Clin Endocrinol Metab. 2015 Apr;100(4):146p-/6. doi: 10.1210/je.2014-3944. Epub 2015 Feb 10.
- ⁽⁷⁾ <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01745263?term=bischoff-ferrari&rank=1>



DSM Produtos Nutricionais Brasil S.A.

Tel.: (11) 3760-6300

www.dsm.com/latam