

## 10 factos sobre a vitamina D que tem de saber (sobretudo em dias com pouco sol)

N.N.

17 ago 2020 09:10

**Tome nota de 10 factos sobre uma vitamina essencial ao organismo. Um artigo do médico Fernando Ramalho, gastroenterologista e professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.**



Pixabay

1. A vitamina D é produzida em 95% dos casos sobretudo pela acção dos raios ultravioleta B na pele, mas também pode ser obtida em alguns alimentos, principalmente peixes gordos ou pela suplementação. A exposição solar depende da latitude geográfica, estação do ano, hora do dia, superfície corporal exposta e tempo de exposição.
2. Existem receptores celulares no organismo humano para a vitamina D, desde os das células nervosas, até às do sistema imunitário, passando pelo músculo cardíaco
3. Uma das principais funções da vitamina D é a absorção do cálcio para os ossos, mas cada vez mais estudos relacionam esta substância, que é uma hormona, com várias doenças tão diversas como a esclerose múltipla, as doenças cardiovasculares, a Diabetes Mellitus a Doença de Crohn e doenças psiquiátricas

4. O protector solar defende-nos das radiações solares, evitando o cancro da pele mas também impede a produção de vitamina D, pelo que deve prevalecer o bom senso à exposição solar
5. Vários estudos mostram que 1 hora de exposição ao sol e matinal (até às 12 horas) sem protector solar é suficiente para se obter valores normais e sem aumentar o risco de cancro da pele
6. Estudos portugueses mostram um deficit global de vitamina D no nosso país de 65%, sendo 50% no Algarve e 70% nos Açores. É preocupante também o deficit na crianças e adolescentes
7. As pessoas mais morenas ou pele negra são aquelas com menor produção de vitamina D, porque a melanina dificulta a sua produção, assim como as pessoas com um estilo de vida casa/carro/escritório/ centro comercial sem qualquer exposição solar. Os obesos também têm deficit pois esta hormona fica retida nas células adiposas
8. A partir dos 65 anos a capacidade de síntese da vitamina D pela pele representa cerca de 25% de um jovem adulto saudável, pelo que a OMS aconselha suplementação
9. A concentração sanguínea de vitamina D mínima deve ser de 30 ng/ml, embora estudos mais recentes aconselhem valores à volta dos 50 ng/ml
10. Múltiplos estudos e várias sociedades médicas recomendam uma suplementação de 800 a 1000 Unidades Internacionais (UI) diárias nas populações em risco.

*Um artigo do médico Fernando Ramalho, gastroenterologista e professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.*