

## Deficiência de vitamina D

### Deficiência de vitamina D

A vitamina D é obtida a partir de dieta alimentar, suplementos vitamínicos e da exposição à luz solar, que ao incidir sobre a pele, a irradiação ultravioleta converte um precursor em pré-vitamina D, que é rapidamente transformada em D.

Na deficiência dessa vitamina os valores do cálcio e fósforo no sangue diminuem, provocando doenças do sistema ósteo-muscular, cérebro, fígado, mama, próstata, intestino, sistema imunológico entre outras.

Acomete cerca de um bilhão de pessoas, especialmente nos países com dias frios e escuros durante vários meses consecutivos, sendo que nos Estados Unidos mais de 40% dos indivíduos acima de 70 anos e 50% das crianças negras encontram-se nessa situação.

As populações das regiões equatoriais com maior exposição ao sol e que utilizam roupas mais leves apresentam altos níveis da vitamina, enquanto que nos países árabes, Austrália e Índia, em que a população vive com o corpo coberto apesar do calor, cerca de 30% a 50% dos adultos tem essa deficiência.

Os níveis normais de 25 OH Vitamina D na dosagem sanguínea são:

- Suficiência: > 30 ng/mL
- Insuficiência: 30-20 ng/mL
- Deficiência: < 20 ng/mL
- Deficiência grave: < 5 ng/mL

Sinais e Sintomas Deficiência de vitamina D:

- Espasmos musculares;
- Crianças com atrasos de desenvolvimento;
- Dificuldade de sentar-se e engatinhar;
- Fontanelas podem demorar a se fechar;
- As crianças entre um e quatro anos têm uma curvatura anormal da coluna vertebral, pernas arqueadas e joelhos para dentro;
- Crianças e adolescentes com dores quando andam;
- Achatamento dos ossos pélvicos nas adolescentes pode provocar o estreitamento do canal de parto;

Nos adultos, a perda de cálcio dos ossos, particularmente da coluna vertebral, pelve e pernas, provoca osteoporose e pode ocasionar fraturas.

Clinicamente, a deficiência de vitamina D pode ser assintomática, tem sido relacionada a um aumento de incidência de quedas e diminuição de força muscular.

O diagnóstico é realizado pelo médico através de anamnese e exame físico apurado, baseando-se nos sintomas, no aspecto dos ossos nas radiografias e nos baixos valores sanguíneos de cálcio e subprodutos da vitamina D.

Outras dosagens que auxiliam no diagnóstico são a elevação de paratormônio, a elevação da fosfatase alcalina e a baixa de fósforo. A determinação da 1,25(OH) D é desnecessária, exceto em casos especiais com disfunção renal, pois quando existe baixa de vitamina D e elevação do PTH, ela tende a ser normal.

SAIBA MAIS:

- As fontes alimentares são pobres nessa vitamina.
- A maior concentração é no óleo de fígado de bacalhau, em quantidades menores pode ser obtida em peixes oleosos (salmão, atum, sardinha), cogumelos, gema de ovo, sucos e cereais enriquecidos artificialmente.
- A forma mais fácil e natural de obter Vitamina D é a partir da exposição à luz do Sol.
- Apenas 15 minutos por dia de exposição, mesmo que somente nos braços, rosto e mãos, já aumentam a produção de Vitamina D.
- Indivíduos que fogem do sol devem fazer reposição com suplementos que ofereçam 800 unidades por dia.

- Quando os níveis estão muito baixos é difícil recuperá-lo apenas com o sol, sendo importante a reposição com suplementos.
- Efeitos da vitamina D no nosso organismo: aumenta a absorção intestinal de cálcio e fósforo, aumenta a reabsorção de cálcio nos rins e reduz a secreção do Paratormônio.
- Regula o sistema autoimune e reduz a incidência de algumas doenças como Diabetes tipo I e Esclerose Múltipla.
- Diminui a incidência de Diabetes Mellitus tipo 2, da Hipertensão e do risco cardiovascular (queda da secreção renal de renina).
- Redução de alguns tipos de câncer como o de cólon, de mama, de próstata, psoríase, fraqueza e dores musculares.

Pessoas que apresentam um risco aumentado para a deficiência de vitamina D como os obesos, afrodescendentes, idosos, e as mulheres grávidas, devem ser rastreados, procure seu médico.