

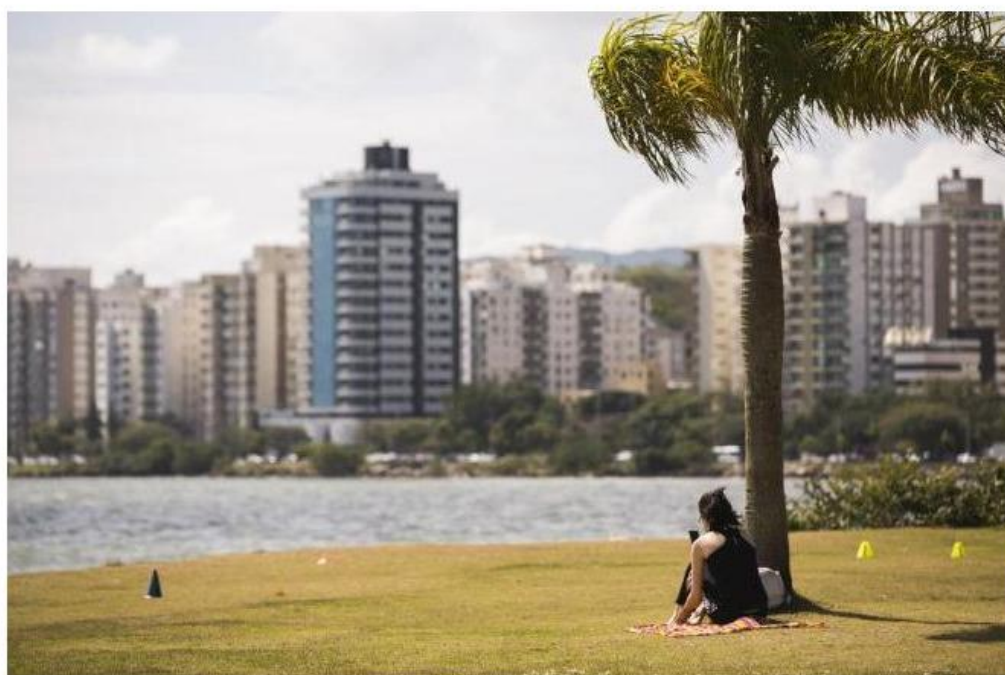
Saiba como evitar a carência de vitamina D, que atinge 81% das pessoas na Grande Florianópolis

05/09/2016 - 05h43min - Atualizada em 05/09/2016 - 10h10min

 Sugerir correção



Por
**ERICH
CASAGRANDE**



Especialistas recomendam expor partes do corpo ao sol para garantir a produção necessária de vitamina D no organismo
Foto: Felipe Carneiro / Agência RBS

Sem ela, os ossos se desgastam e a pele, os rins e o intestino enfraquecem. A **vitamina D**, que depende da exposição do corpo aos raios solares para ter efeito no organismo, tem sido alvo de preocupação médicos e especialistas nos últimos anos. Uma pesquisa divulgada em agosto pelo **Laboratório Santa Luzia**, da **Grande Florianópolis**, constatou que 81% das amostras coletadas em 97.640 pacientes apresentavam insuficiência do composto na rede sanguínea.

Site Diário Catarinense - Geral - 05/09/2016 - Florianópolis/SC

Em 2015, o estudo **EpiFloripa Adulto**, da **Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**, com moradores de **Florianópolis**, já havia detectado insuficiência em 52% dos moradores avaliados e 27,6% diagnosticados com deficiência da substância. Um problema, alertam os especialistas, que não está localizado apenas na capital catarinense, mas diz respeito aos hábitos sociais e à alimentação.

Com o aumento de atividades em locais fechados, menor exposição ao sol e o consumo de alimentos processados, cai a produção natural do composto no organismo. Conhecida como a vitamina do Sol, por ter sua principal forma de elaboração a partir do contato da pele com a luz solar, ela está diretamente relacionada com a quantidade de cálcio no sangue e, por isso, o déficit agrava problemas ósseos.

Além disso, explica a pesquisadora do Departamento de Bioquímica da UFSC, Fatima Mena Barreto, a falta da vitamina afeta pele, rins, intestino e impacta tecidos como coração, cérebro e sangue.

A administradora Fernanda Rosar e a técnica de enfermagem Marta Silveira caminhavam sob o sol na Avenida Beira-Mar Norte, em Florianópolis. As duas conhecem o problema, pois suas filhas já foram diagnosticadas com insuficiência da substância no sangue. Próximo a elas vinha a professora Marizet Gutierrez, que já se tratou do problema:



Ao se expor ao sol, é importante deixar partes do corpo à mostra, como ombros, braços e pernas para absorção dos raios
Foto: Felipe Carneiro / Agência RBS

– Eu já tomei vitamina D sintética e descobri a insuficiência quando comecei a sentir dores nas articulações.

A nutricionista Fabiane Miranda Lima, membro do Conselho Regional de Nutricionistas, pondera argumentando que há mais diagnósticos porque os médicos têm solicitado mais o exame de checagem da vitamina, um dos mais pedidos hoje no Laboratório Santa Luzia, por exemplo.

– Passou a ser comum pedir esse tipo de exame e cerca 90% dos meus pacientes apresentam déficit de vitamina D. Mas também precisamos considerar que não comemos regularmente alimentos naturais – ressalta Fabiane.

Site Diário Catarinense - Geral - 05/09/2016 - Florianópolis/SC

– Eu já tomei vitamina D sintética e descobri a insuficiência quando comecei a sentir dores nas articulações.

A nutricionista Fabiane Miranda Lima, membro do Conselho Regional de Nutricionistas, pondera argumentando que há mais diagnósticos porque os médicos têm solicitado mais o exame de checagem da vitamina, um dos mais pedidos hoje no Laboratório Santa Luzia, por exemplo.

– Passou a ser comum pedir esse tipo de exame e cerca 90% dos meus pacientes apresentam déficit de vitamina D. Mas também precisamos considerar que não comemos regularmente alimentos naturais – ressalta Fabiane.



Cuidados com a alimentação e com a pele são essenciais

Gemas de ovos, óleos de peixe, salmão, grãos como castanhas são fontes importantes. Porém, segundo Fatima Mena Barreto, a forma da substância encontrada nesses alimentos dura menos no nosso organismo do que aquela processada por meio da luz solar, com a incidência dos raios ultravioleta (UVB).

– A vitamina elaborada a partir da pele e não ingerida é mais estável por causa do seu processo de síntese. Por isso dura mais no corpo – explica a pesquisadora.

Também é importante levar em conta cuidados com a pele, pois é tênue a linha que separa entre a exposição segura e o risco para o organismo. Os mesmos raios solares que desencadeiam a produção da substância podem causar queimaduras e câncer. E proteger o corpo com protetor solar reduz o processo de sintetização da vitamina.

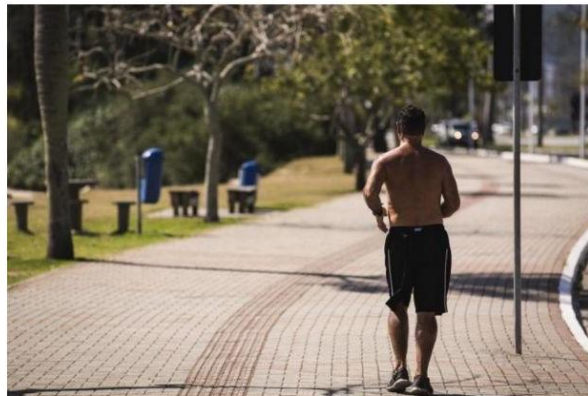


Foto: Felipe Carneiro / Agência RBS

Foto: Felipe Carneiro / Agência RBS

– É um grande dilema essa questão, mas o ideal é que a pele fique exposta ao sol cerca de 15 minutos e, de preferência, entre as 10h e as 14h. Mas não mais do que isso para evitar problemas como câncer de pele – explica a dermatologista Mariana Barbato.

A dica também é expor uma grande parte do corpo, como o tronco ou pernas, por no máximo 15 minutos para aumentar a captação de UVB. Depois, o ideal é se proteger. E como a produção de vitamina D no rosto é pequena, recomenda-se ainda que ele esteja sempre protegido com protetor solar.

AÇÃO NO ORGANISMO

A vitamina D se apresenta no nosso organismo de duas formas: pelos raios solares e pela dieta. Mas a vitamina elaborada a partir do sol é mais complexa e cumpre melhor a função de equilibrar a quantidade de cálcio no organismo, um dos minerais mais importantes e relacionado ao funcionamento de diversos órgãos e sistemas.

Problemas causados pela insuficiência

Alterações nos níveis de vitamina D podem levar a problemas como:

- 1 Osteoporose e renal e osteodistrofia renal
- 2 Produção insuficiente de insulina no pâncreas
- 3 Artrite e reumatoide
- 4 Psoríase e doenças que apresentam lesões cutâneas
- 5 Aumento de doenças respiratórias, infecções e esclerose, pois a vitamina também está associada ao sistema imunológico
- 6 Câncer. À medida em que ocorre um erro de formação celular e a criação de tumores, a vitamina D ajuda na inibição dessa multiplicação celular

Como tratar a carência de vitamina D

Exposição ao sol

A exposição do corpo com o tronco, braços ou pernas livres de proteção ao sol durante 15 a 20 minutos, entre as 10h e as 14h – sendo o horário mais intenso às 12h –, ajuda na síntese da vitamina D a partir da pele.

Alimentação

Sob supervisão nutricional, outra forma de absorver vitamina D é por alimentos como gemas de ovos, peixes e sardinha enlatada, grãos oleaginosos como castanhas, óleo de fígado de bacalhau, bife de fígado e ostras.

Share

infogr.am