

SAÚDE À FLOR DA PELE

MÉDICOS ALERTAM PARA o aumento da carência de vitamina D devido a pouca exposição ao sol, novos hábitos sociais e alimentação inadequada. Pesquisa de laboratório da Grande Florianópolis aponta que 81% dos pacientes têm o problema

ERICH CASAGRANDE
erich.casagrande@diariocatarinense.com.br

Sem ela, os ossos e a pele se desgastam e órgãos vitais se tornam menos eficientes. A vitamina D, que depende principalmente da exposição do corpo aos raios solares para ter efeito, tem sido alvo de preocupação de 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 no sangue.

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 deficiência avançada da substância em 27,6%. Um problema, alertam os especialistas, que não está restrito apenas à capital catarinense, mas é reflexo dos hábitos sociais e da alimentação inadequada.

Com o aumento de atividades em locais fechados, menor exposição ao sol e o consumo de comida processada, 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 à 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 do coração, do cérebro e o 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 vitamina

“

A vitamina D elaborada a partir da exposição da pele ao sol, e não ingerida, é mais estável por causa do seu processo de síntese. Por isso, ela dura mais no corpo.

FATIMA MENA BARRETO
Pesquisadora do Departamento de Bioquímica da UFSC

no sangue. Próximo a elas vinha a professora Marizet Gutierrez, que já se tratou do problema:

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

Membro do Conselho Regional de Nutricionistas, Fabiane Miranda Lima 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.

– 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 a nutricionista.

ALIMENTOS TAMBÉM SÃO FONTES DO COMPOSTO

Gemas de ovos, óleos de peixe, salmão, grãos oleaginosos, como castanhas, são fontes importantes. Mas segundo Fatima Mena Barreto, a forma da substância encontrada nesses alimentos dura menos no organismo do que a processada por meio da luz solar, com a incidência direta 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 a exposição segura e o risco. Os mesmos raios solares que desencadeiam a produção da substância podem causar queimaduras e câncer. Além disso, usar protetor solar reduz o processo de síntese da vitamina.

– 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 Barbatto.

A dica também é expor durante esse período uma grande parte do corpo, como o tronco ou pernas, 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 sempre aplicar sobre ele o 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 mineiras 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:

- Osteoporose renal e osteodistrofia renal
- Produção insuficiente de insulina no pâncreas
- Artrite reumatoide
- Psoríase e doenças com lesões cutâneas
- Aumento de problemas respiratórios, infecções e esclerose, pois a vitamina também está associada ao sistema imunológico
- Câncer. À medida que ocorre um erro de formação celular e a criação de tumores, a vitamina D ajuda na inibição dessa multiplicação irregular

COMO TRATAR

- A exposição do corpo com 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.
- Sob supervisão nutricional, outra forma de absorver vitamina D é por meio de alimentos como gemas de ovos, peixes e sardinha enlatada, grãos oleaginosos como castanhas, óleo de figado de bacalhau, bife de fígado e ostras.



Especialistas recomendam expor partes do corpo ao sol para garantir a produção necessária de vitamina D no organismo

Homenagens

O Sistema Fecomércio comemora hoje, às 18h30, no Sesc de Palhoça, os 70 anos do Serviço Social do Comércio com homenagens a várias instituições. A saber: Angeloni, Laboratórios Santa Luzia, Flex Contact Center, Hospital Baía Sul, Corpo de Bombeiros, prefeituras de Florianópolis e de São José (Organização Pública), UFSC, OAB-SC, Acif, CDL, Instituto Guga Kuerten e vários sindicatos de comerciários.

HOMENAGENS

O Sistema Fecomércio vai comemorar hoje, às 18h30min, no Sesc de Palhoça, os 70 anos do Serviço Social do Comércio com homenagens a várias instituições. A saber: Angeloni, Laboratórios Santa Luzia, Flex Contact Center, Hospital Baía Sul, Corpo de Bombeiros, prefeituras de Florianópolis e de São José (Organização Pública), UFSC, OAB-SC, Acif, CDL, Instituto Guga Kuerten e diversos sindicatos de comerciários.

Homenagens

O Sistema Fecomércio comemora hoje, às 18h30, no Sesc de Palhoça, os 70 anos do Serviço Social do Comércio com homenagens a várias instituições. A saber: Angeloni, Laboratórios Santa Luzia, Flex Contact Center, Hospital Baía Sul, Corpo de Bombeiros, prefeituras de Florianópolis e de São José (Organização Pública), UFSC, OAB-SC, Acif, CDL, Instituto Guga Kuerten e vários sindicatos de comerciários.
