



Prezado servidor,

Você está recebendo este e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2018. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Estamos lhe enviando o texto abaixo na expectativa de contribuir para preservação ou melhoria da sua saúde.

A Vitamina D e sua saúde

A vitamina D é considerada um pré-hormônio e apresenta importante papel na saúde óssea, por isso fique atento. A maior fonte de vitamina D é a pele, em resposta à luz solar. Apenas pequenas quantidades desta vitamina são encontradas em alguns alimentos (especialmente peixes gordurosos como salmão), o que faz com que a disponibilidade da vitamina D na dieta seja limitada.

Estudos populacionais brasileiros demonstram que a prevalência da hipovitaminose D no nosso país é elevada.

A deficiência de vitamina D apresenta consequências clínicas importantes no tecido ósseo e muscular, predispondo a doenças como osteoporose e osteomalácia, além de aumentar o risco de quedas e fraturas.

Apesar de alguns estudos terem encontrado uma associação entre baixos níveis de vitamina D e maior incidência de tumores de intestino grosso, maior sensibilidade para infecções, doenças autoimunes, atopia e diabetes tipo 2, além de maior mortalidade geral, outros estudos com maior rigor científico são necessários para verificar se a reposição de vitamina D reverteria tais condições. Portanto, a suplementação visando estes outros efeitos extra esqueléticos ainda não se justifica.

Os principais grupos de risco para hipovitaminose D são:

- Idosos – acima de 60 anos;
- Indivíduos que não se expõem ao sol;
- Indivíduos com fraturas ou quedas recorrentes;
- Gestantes e lactantes;
- Osteoporose (primária e secundária);
- Doenças osteometabólicas, tais como raquitismo, osteomalácia, hiperparatireoidismo;
- Doença Renal Crônica;
- Síndromes de má-absorção, como após cirurgia bariátrica e doença inflamatória intestinal;

- Medicações que possam interferir com a formação e degradação da vitamina D, tais como: terapia antirretroviral, glicocorticoides e anticonvulsivantes.

Baseado em dados da literatura médica, o posicionamento mais atual das Sociedades Brasileiras de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial e de Endocrinologia e Metabologia, publicado em 2017, considera que os valores ideais da 25(OH)D para a população deverá ser estratificado de acordo com a idade e as características clínicas individuais:

- Acima de 20 ng/mL é o valor desejável para população saudável (até 60 anos);
- Entre 30 e 60 ng/mL é o valor recomendado para grupos de risco (acima mencionado);

Valores acima de 100 ng/mL representam um risco de toxicidade sistêmica e hipercalcemia, que pode levar a insuficiência renal, sintomas neurológicos variados até o coma e alterações cardiovasculares.

Como sugestão de medidas preventivas para hipovitaminose D orienta-se:

- Alimentação saudável com inclusão de peixes ricos em gordura (como salmão e atum), ovo, leite e derivados;
- Optar por atividades de lazer ao ar livre, porém deve-se manter o uso de protetor solar e evitar exposição ao sol em horários de pico do UVB (10h-16h), devido ao risco de desenvolver doenças dermatológicas como câncer de pele e envelhecimento precoce.

Para o tratamento de pessoas com níveis inferiores aos limites sugeridos acima existem diversas formulações de uso oral com quantidades variadas de vitamina D. O seu médico deve prescrever a posologia adequada para seu caso. Existem estudos demonstrando que a deficiência de vitamina D ocorre mesmo em pessoas que se expõem excessivamente ao sol, como surfistas, comprovando que passar muito tempo sob o sol por si só não é suficiente para manter níveis ideais de vitamina D.

Esperamos que o texto tenha sido proveitoso. Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto. Caso não queira receber nossos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Equipe médica do NAS - Ramal 9296

Texto elaborado em fevereiro de 2019.