

Vitamina D

01-Nov-2008

Muita atenção!

A vitamina D não é muito falada, mas a sua deficiência está cada vez mais prevalente no mundo inteiro.

Mais de 80% das pessoas que atendo em consultório têm deficiência dela.

Quem é ela?

A vitamina D, é uma vitamina com função hormonal.

Ela é lipossolúvel, ou seja, se mistura com gorduras, e pode ser estocada no nosso organismo.

Qual é a sua função?

Até alguns anos atrás acreditávamos que a sua função estava quase que completamente direcionada para manutenção da saúde óssea e redução do risco de osteoporose, assim como um melhor controle dessa patologia, quando ela já existe.

No entanto, os estudos mais recentes demonstram que ela possui mais funções, e quando os seus níveis estão reduzidos no sangue, pode haver maior possibilidade de desenvolvimento de algumas alterações, como dor e fadiga muscular, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, câncer de mama, cólon e próstata, diabetes, esclerose múltipla, artrite reumatóide e lúpus.

Como conseguimos obter a vitamina D

A vitamina D pode ser produzida no nosso organismo através do contato da pele com a luz solar ou pela ingestão de alguns componentes animais, como o óleo de fígado de peixe, peixes gordos e alimentos fortificados (como leite e cereais matinais).

O colesterol, naturalmente presente no nosso organismo, é a matéria-prima para a produção de Vitamina D. Quando os raios solares atingem a nossa pele, o colesterol (7-deidrocolesterol) que está nela é transformado na Vitamina D pró-ativa, ou seja, uma vitamina D que ainda não funciona direito.

Essa vitamina D pró-ativa vai até o fígado e depois até os rins. Os rins é que transformam a vitamina D pró-ativa na sua forma ativa, ou seja, na forma que realmente funciona.

Teoricamente, quem se expõe ao sol de forma adequada não necessita ingerir vitamina D. Conversaremos sobre isso à frente.

Como a Vitamina D atua nos ossos?

A partir do momento que essa vitamina D se torna ativa ela atua em órgãos específicos: rim, intestino e ossos.

No intestino ela intensifica a absorção do cálcio ingerido. Portanto, quem tem pouca Vitamina D circulante no organismo absorve menos cálcio da dieta.

No rim ela evita que o cálcio seja perdido pela urina. Portanto, quem tem pouca Vitamina D circulante perde mais

cálcio pela urina.

Como o organismo precisa manter os níveis de cálcio no sangue sempre adequados, ele utiliza o cálcio que está nos ossos quando falta cálcio no sangue. Isso quer dizer que ocorre redução da massa óssea para equilibrar o cálcio no sangue, quando ele está reduzido. Quem retira o cálcio dos ossos é um hormônio chamado Paratormônio (apelidado de PTH). Esse hormônio fica elevado (significando que está bastante ativo) quando falta a Vitamina D.

Os estudos científicos demonstram que a Vitamina D é mais eficiente do que o cálcio no controle e prevenção da osteoporose.

Quem tem risco de apresentar deficiência de Vitamina D?

As pessoas que não se expõem adequadamente aos raios solares estão em risco de ter deficiência de Vitamina D.

Moradores de cidades onde há poluição também estão em risco, já que nesta situação ocorre redução da incidência da irradiação solar.

Os obesos apresentam maior risco de deficiência de vitamina D, pois a transformação da pró-vitamina D na sua forma ativa é prejudicada pelo tecido adiposo.

Os idosos, por ter uma pele mais fina, apresentam maior dificuldade de formação da vitamina.

Os negros, pela maior pigmentação da pele, têm redução da atuação dos raios solares que devem entrar em contato com o colesterol da pele para a formação dessa vitamina.

Pessoas com problema renal, especialmente na insuficiência renal crônica têm dificuldade em ativar a vitamina.

Vegetarianos tem maior risco de deficiência de Vitamina D?

Os estudos demonstram que os vegetarianos costumam apresentar menores níveis sanguíneos de Vitamina D do que os onívoros. Isso pode ser explicado pelo não consumo de peixes gordos e óleo de peixe, assim como alguns produtos fortificados (que costumam ser os laticínios ou cereais matinais) nos Estados Unidos. No Brasil a fortificação de alimentos com Vitamina D não é uma prática comum.

Quais são os sinais e sintomas da deficiência de Vitamina D?

Na falta de vitamina D ocorre retardo na formação e crescimento das cartilagens dos ossos. Nos adultos isso se chama osteomalácia, e nas crianças, raquitismo.

As crianças com raquitismo apresentam deformidades nos locais onde o osso suporta mais peso do corpo. Assim, as pernas ficam arqueadas. Elas podem apresentar retardo de crescimento, inchaço nos punhos, joelhos e tornozelos. As costelas podem sofrer algumas alterações (que são chamadas de rosário raquítico).

O surgimento dos dentes pode ser tardio ou interrompido, assim como os dentes podem apresentar deformidades. Os músculos se tornam fracos e as crianças irritadas.

É por todas essas conseqüências que freqüentemente os pediatras recomendam o uso de suplementos vitamínicos que contenham Vitamina D desde os primeiros meses de vida.

Em adultos, os baixos níveis de Vitamina D são, na grande maioria das vezes, assintomáticos, e os adultos nessas condições são mais propensos à osteoporose.

Recomendação de exposição à luz solar

Não podemos considerar que a exposição casual à luz solar seja suficiente para suprir as necessidades de vitamina D.

É muito comum para a maioria das pessoas que vivem em cidades não se exporem adequadamente à luz solar. A produção de vitamina D pode ser ainda mais reduzida pelo uso de filtros solares no dia-a-dia. E para piorar, existe o insulfilm nos carros, o ar condicionado para manter as janelas fechadas, o horário comercial para manter as pessoas trabalhando enquanto o sol está brilhando.

Alguns autores recomendam que as pessoas se exponham aos raios solares por 5 a 30 minutos em mão, antebraços e face três vezes por semana, como um tempo e frequência mínima para manter as concentrações sanguíneas adequadas de vitamina D. Após esse período de exposição pode-se utilizar o filtro solar, como medida preventiva aos danos causados à exposição ao sol (rugas e câncer de pele). No entanto, isso não é garantia de um bom nível de Vitamina D no sangue. Atendo diversas pessoas que conseguem se ajustar a essa recomendação e mesmo assim apresentam baixos níveis da vitamina.

Filtros solares e vitamina D

A aplicação de filtro solar com fator 8 pode reduzir em 95% a produção de vitamina D pela pele. Os idosos tendem a ser o grupo mais afetado por essa prática, já que, naturalmente, produzem menos vitamina D. Dessa forma, é preconizado que as pessoas que utilizam filtros solares diariamente, se exponham inicialmente ao sol por alguns minutos antes de utilizarem filtros solares.

A prevenção de rugas e câncer de pele se faz com o filtro solar. Cuide da Vitamina D, mas não danifique a sua pele!

Como fazer o diagnóstico da Vitamina D?

É importante haver a dosagem sanguínea dessa vitamina. As opções de dosagens mais comuns que encontramos nos laboratórios, de forma geral, são três tipos de dosagem, mas a mais fiel para a avaliação é chamada 25-OH-D3 (alguns laboratórios a chamam de: “VITAMINA D, 25 HIDROXI, SORO”). Portanto, essa é a vitamina D que deve ser dosada, e na solicitação médica deve estar especificado esse composto.

Muitos laboratórios fazem essa mensuração no Brasil, mas não são todos os convênios cobrem o exame. O valor pago (quando feito como particular) por esse exame varia muito de laboratório para laboratório. Recomendo, fortemente, que faça uma boa cotação entre os laboratórios, pois as variações são, às vezes, absurdas.

Para a avaliação da vitamina D no organismo, além de sabermos como estão os seus níveis, é necessário saber como está o colesterol no organismo, o funcionamento do fígado e dos rins, assim como o de outros hormônios, como o Paratormônio.

Outras mensurações podem ser necessárias, conforme o seu médico julgar necessário.

Suplementação de vitamina D para manutenção dos níveis adequados de Vitamina D no sangue.

Para indivíduos que não se expõem adequadamente ao sol pode ser utilizada uma dose diária de 400 ou 500 UI de vitamina D para a manutenção.

Há a opção de utilizar doses mais elevadas, em poucas tomadas por mês.

A vitamina D2 (ergocalciferol) é menos eficiente do que a D3 (colecalfiferol) para a manutenção dos níveis adequados de vitamina D. Havendo a intenção de utilizar a Vitamina D2 (mais difícil de ser encontrada no mercado) a dosagem deve ser corrigida.

Estudos demonstram que em idosos, para a prevenção de fratura de quadril (bacia) e outras regiões, a dose de vitamina

D suficiente seria de 700 a 800 UI por dia. Para esses indivíduos, a dose de 400 UI não é suficiente. O uso de vitamina D em pacientes idosos reduz o risco de fraturas e quedas em mais de 20%.

Tratamento da deficiência de vitamina D

É utilizada a vitamina D, simplesmente, de preferência D3.

A dose utilizada pode ser bastante elevada em alguns casos. Quando isso é necessário, a manipulação geralmente é a via de escolha, pois os compostos comerciais presentes no mercado estão associados com outras vitaminas (como a vitamina A), que pode ser tóxica em doses elevadas.

Em pessoas com insuficiência renal, a vitamina D de escolha deve ser na sua forma ativa (1,25 hidroxí vitamina D)..