

Vitamina D: 10 perguntas e 10 respostas

Vinte minutos diários de exposição solar, sem protetor, chegam para termos a quantidade de vitamina D necessária no organismo. No entanto, mais de 60% da população portuguesa tem níveis insuficientes desta vitamina, que, afinal, tecnicamente, é uma hormona



Produz-se na pele através dos raios ultravioleta e é, depois, sintetizada para chegar às várias partes do corpo. A vitamina D previne o raquitismo nas crianças e a osteomalacia nos adultos. Com a ajuda do professor José António Pereira da Silva, diretor da Clínica Universitária de Reumatologia, em Coimbra, e do Fórum D (apenas dedicado a esta vitamina), também na mesma cidade, elaborámos um guia para saber tudo sobre esta hormona.

O QUE É A VITAMINA D?

É um produto produzido pela pele, aquando da exposição solar. Este primo afastado da cortisona funciona como uma hormona, apesar de ser chamada vitamina, já que antes pensava-se que era obtida através da alimentação. Depois de produzida na pele, precisa de ser ativada, no fígado e nos rins, para exercer os seus efeitos.

QUE EFEITOS SÃO ESSES?

É essencial para que os intestinos aproveitem o cálcio que provém da alimentação, que, depois, é depositado nos ossos. Esta vitamina aumenta o aproveitamento do cálcio que entra pela boca e diminui a sua perda pela urina, de maneira a mantê-la no sangue.

Sem vitamina D não há cálcio normal no sangue, fazendo com que o organismo o vá buscar ao “armazém”, que é o esqueleto. Ou seja: começa a corroer os ossos e a contribuir para o aparecimento osteoporose.

Esta vitamina interfere em quase todos os mecanismos fisiológicos do organismo, há recetores em praticamente todos os tecidos (pele, cabelo, coração, artérias, músculos, ossos, intestinos).

COMO PODEMOS OBTÉ-LA?

Quase exclusivamente através da exposição solar – 20 minutos diários, nos braços e nas pernas, sem protetor solar, são suficientes.

Alguns alimentos têm-na – sobretudo os óleos de fígado de peixe e alguns peixes gordos, como o salmão e a sardinha –, mas seria preciso que consumíssemos, diariamente, quantidades impraticáveis para serem uma fonte suficiente. As quantidades que provêm da nossa dieta andam na ordem do 1% a 2%.

EM QUE ALTURA DO DIA E DO ANO?

Só conseguimos produzir vitamina D entre as 9h30 e as 16 horas. Fora desse horário, o Sol está demasiado inclinado para a produzir. Em Portugal, o Sol não é capaz de fabricá-la, entre outubro e março, porque a inclinação com que a radiação solar atinge a Terra é demasiado baixa. Ou seja: só há produção de vitamina D, entre as 9h30 e as 16 horas, de abril a setembro.

Dica: Se estiver ao sol, e a sua sombra for maior do que a sua altura, não está a produzir vitamina D. Isto porque o astro está a menos de 45 graus de inclinação.

QUAIS AS DOENÇAS CAUSADAS PELA SUA CARÊNCIA?

Nas crianças, provoca raquitismo (baixa estatura, ossos arqueados e caroços nas costelas). Num adulto ou idoso, causa osteomalacia (ossos fracos e quebradiços, falta de força, dor muscular e tendência à depressão). Contribui fortemente para o aparecimento da osteoporose nos adultos.

E EXISTEM OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE?

Embora não haja uma prova de causa efeito, as pessoas com, por exemplo, Alzheimer, artrite reumatoide, hipertensão e epilepsia têm, em média, estatisticamente, níveis mais baixos de vitamina D. No caso do cancro, as suas formas mais graves também têm estado associadas a níveis mais baixos.

O QUE DIZEM OS ESTUDOS?

Alguns sugerem que a correção da carência previne a doença. Num país do Norte da Europa, o Ministério da Saúde decidiu, em tempos, que todas as crianças que nascessem naquele ano iriam tomar, durante 12 meses, um suplemento de 1 000 unidades por dia. Sessenta anos mais tarde, as pessoas desse ano de nascimento tinham muito menos diabetes do que as do ano anterior e do ano seguinte. No entanto, a maior parte dos estudos recentes, em relação a esta doença, tem tido resultados negativos. Muitos médicos dizem que não receitam suplemento aos seus doentes, porque não têm provas da eficácia do medicamento.

Em Portugal, está prestes a ser apresentado um estudo, feito com 3 mil cidadãos, maiores de 18 anos, cujas conclusões são um alerta: 66% das pessoas têm níveis

insuficientes desta vitamina, 30% apresentam níveis razoáveis e apenas 4% têm os valores normais.

COM TANTO SOL, PORQUE TEMOS DÉFICE?

A mudança de hábitos da população contribuiu para isso. A exposição solar é hoje muito inferior aquela que tínhamos antes. Mas, também, devido à preocupação com o cancro da pele, já que, quando apanhamos sol, fazemos quase sempre duas coisas: pomos protetor solar e evitamos as horas de maior calor.

E NÃO HÁ RISCOS PARA A PELE?

Vinte minutos diários de exposição solar, nos braços e nas pernas, sem protetor, não correspondem a nenhum aumento significativo de cancro da pele.

O QUE RECOMENDAM AS AUTORIDADES DE SAÚDE?

Em Portugal, apenas se recomenda a suplementação para o primeiro ano de vida, ao contrário da política seguida em vários países da Europa, principalmente no Norte, onde a carência é bastante acentuada e são mais proativos e racionais nas questões de saúde.

A suplementação é considerada o principal fator no ganho em estatura da população. A altura dos povos holandeses e noruegueses – dos mais altos do mundo – é atribuída, sobretudo, a essa suplementação.

