



Isabel Hoffmann Miles, Ph.D.
President of the Iberian and Angola
Chapter of the World Academy of
Anti-Aging Medicine

NUTRIÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D

O nutriente mais subestimado do mundo.



A Vitamina D encontra-se em muitas fontes de alimentação como o peixe, os ovos, leite enriquecido e óleo de fígado de bacalhau. O sol contribui também significativamente para a produção diária de vitamina D, e pensa-se que apenas 10 minutos de exposição são suficientes para prevenir deficiências. O termo "vitamina D" refere-se a muitas formas diferentes desta vitamina. As seguintes duas formas são importantes para os humanos: ergocalciferol (vitamina D2) e colecalciferol (vitamina D3). A Vitamina D3 é sintetizada por nós na pele quando exposta a raios solares ultravioleta B.

A principal função biológica da vitamina D é manter a normalidade dos níveis de cálcio e fósforo no sangue. A Vitamina D ajuda à absorção de cálcio, ajudando a formar e manter os ossos fortes. Estudos recentes sugerem também que a vitamina D providencia protecção contra a osteoporose, hipertensão, cancro, depressão, várias doenças auto imunes e tem até efeitos na diabetes e na obesidade. A Vitamina D é talvez o nutriente mais subestimado do mundo!

A Vitamina D tem também outros papéis na saúde humana, incluindo a modulação das funções neuromuscular e de imunidade e na redução da inflamação. Muitos genes que codificam proteínas que regulam a proliferação, diferenciação, e apoptose de células são modulados em parte pela vitamina D. Muitas células humanas cultivadas em laboratório têm receptores de vitamina D e algumas convertem 25 (OH)D para 1,25(OH)2D (um conhecido inibidor da proliferação de várias células cancerígenas).

O Dr. Michael Holick é um respeitado cientista com mais de 300 artigos científicos publicados e é a principal autoridade em Vitamina D. Foi o primeiro cientista a isolar e a identificar a forma biologicamente activa da vitamina D3 como 1,25-dihidroxitamina D3. Sabe-se que a obesidade está associada à deficiência de vitamina D. O Dr. Holick sugeriu que a vitamina D quer proveniente da pele ou da alimentação é tão eficientemente armazenada na gordura corporal que está menos disponível nas pessoas obesas. Provou esta hipótese e os seus resultados são provas fortes de que as pessoas obesas precisam de maiores ingestões de vitamina D de forma a poder satisfazer as necessidades do seu corpo, porque a gordura dos seus corpos armazena a maioria da vitamina D ingerida e produzida pela pele.

Obter vitamina D suficiente só a partir de fontes alimentares naturais pode ser difícil. De facto, é quase impossível conseguir as quantidades adequadas de vitamina D a partir da alimentação. Além disso, em muitas pessoas, há vários polimorfismos genéticos no nosso ADN que podem influenciar ou até impedir a absorção de vitamina D (tal como o gene VDR, receptor de vitamina D). Por isso, consumir alimentos enriquecidos em Vitamina D e expor-se ao sol são essenciais para manter um nível saudável de vitamina D. Em alguns grupos, pode ser necessária a ingestão de suplementos alimentares de forma a satisfazer as necessidades diárias de vitamina D.

A exposição solar é, de facto, a única forma segura de gerar vitamina D no nosso corpo. Mas, apesar da importância do sol na síntese da vitamina D, é prudente limitar a exposição aos raios solares dado que a radiação UV é responsável por cancros da pele. A acumulação de lesões de raios UV ao longo da vida é também largamente responsável por a secura da pele associada à idade bem como por certas alterações cosméticas. O Dr. Holick recomenda um nível desejado de exposição solar de apenas 15 minutos diários, sem protecção solar. Até protectores fracos (SPF=8) bloqueiam em cerca de 95% a capacidade do nosso corpo de gerar vitamina D.

- ✓ Aconselho-vos a ler o livro: "The UV Advantage" do Dr. Michael Holick para conhecerem a história completa sobre a luz solar natural.
- ✓ Pode testar a sua deficiência de vitamina D pedindo ao seu médico um teste 25(OH). A concentração em soro de 25(OH)D é o melhor indicador do nível de vitamina D. Um nível normal de 25(OH)D é de 10 a 55 ng/ml. Mas segundo o Dr Holick, os níveis de soro 25(OH)D precisam de estar pelo menos em 21 ng/ml para que o corpo tenha suficiente vitamina D.
- ✓ A vigilância dos níveis de vitamina D pela medição anual de 25-hidroxitamina D devia fazer parte de um exame médico anual.
- ✓ O Dr Holick estará em Portugal como orador convidado no Segundo Congresso Anual de Medicina Anti-Aging e Tecnologias Biomédicas (A4M Iberia). Para mais informações visite o site www.a4miberia.com

Para questões ou comentários sobre este artigo pode contactar-me através de isabel@a4miberia.com