

A IMPORTÂNCIA DA **VITAMINA D**

Mais de 1 bilhão de pessoas sofrem com deficiência de vitamina D sem saber. **E você?**



A IMPORTÂNCIA DA **VITAMINA D**

Mais de 1 bilhão de pessoas sofrem com deficiência de vitamina D sem saber. **E você?**



A IMPORTÂNCIA DA **VITAMINA D**

Mais de 1 bilhão de pessoas sofrem com
deficiência de vitamina D sem saber. **E você?**



PLRLAB.COM.BR

A IMPORTÂNCIA DA **VITAMINA D**

Mais de 1 bilhão de pessoas sofrem com deficiência de vitamina D sem saber. **E você?**





Índice

Introdução

Por que você precisa de vitamina D

Causas da deficiência de vitamina D

Sintomas de deficiência de vitamina D

Como uma deficiência afeta você

Alimentos que contêm vitamina D

Quanto você precisa ?

Diagnóstico e Tratamento

Palavras Finais

Recursos

COMO UTILIZAR ESSE LIVRO

Este livro foi criado para ser usado como guia no entendimento de importância da vitamina D para o nosso organismo e saúde.

O autor não se responsabiliza pela utilização das informações aqui contidas. Portanto, não existem garantias de rendimento. Toda e qualquer ação tomada após a leitura deste e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor.

Introdução

Você sabia que cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo têm baixos níveis de vitamina D no sangue? E você sabia que a vitamina D não é realmente uma vitamina?

É um pró-hormônio - e os pró-hormônios são substâncias que seu corpo vai converter em um hormônio. E por causa disso, ao contrário das vitaminas, cada célula do seu corpo tem um receptor para ela.

Isso também significa que deve ser decomposto da forma inicial em uma forma que seu corpo possa usar. A vitamina D é então distribuída por todo o corpo e, por sua vez, desempenha muitas funções importantes.

Esta chamada “vitamina” é essencial em muitas das funções do seu corpo, especialmente no seu sistema esquelético, porque apoia o crescimento ósseo e promove a saúde muscular.

Neste relatório especial, examinaremos de perto por que a vitamina D é essencial, as causas da deficiência de vitamina D - bem como os sintomas que você deve observar - e o que você pode fazer para garantir que está recebendo o suficiente.

Vamos começar!

Por que você precisa de vitamina D?

A vitamina D é essencial para ossos fortes, especialmente à medida que envelhecemos. Ajuda o corpo a extrair cálcio do sangue e usá-lo para produzir e reparar o tecido ósseo e muscular.

Também ajuda o corpo a regular os níveis de cálcio no sangue.

O tipo mais comum de deficiência de vitamina D, é claro, é o raquitismo. Esta é uma condição da infância em que o tecido ósseo nunca se mineraliza adequadamente e os ossos ficam moles e deformados.

No entanto, pesquisas modernas têm revelado muitos outros problemas de saúde contra os quais níveis adequados de vitamina D podem ajudar a proteger. Falaremos sobre isso mais tarde neste relatório.

A vitamina D também ajuda com o sistema imunológico. As células imunológicas têm um receptor para a vitamina D e podem sintetizar o metabólito ou hormônio ativo da vitamina D, portanto, há uma conexão definitiva entre elas.

A deficiência de vitamina D está frequentemente associada ao aumento de doenças autoimunes, como esclerose múltipla ou artrite reumatóide. Se você tiver vitamina D suficiente no sangue, seu sistema imunológico funcionará conforme o planejado para evitar que você contraia infecções ou doenças auto-imune.

Finalmente, a vitamina D ajuda a glândula paratireoide, que regula a quantidade de cálcio no sangue.

A vitamina D ajuda a comunicação entre os intestinos, rins e esqueleto para que seus níveis de cálcio sejam adequados. Se você tiver cálcio suficiente no sangue, a vitamina D ajudará seu corpo a usá-lo para formar e fortalecer os ossos.

No entanto, se você não tiver cálcio suficiente ou se os níveis de vitamina D estiverem baixos, a glândula paratireoide o “pega” do esqueleto, enfraquecendo seus ossos.

Causas da deficiência de vitamina D?

Existem vários motivos pelos quais você pode estar lutando contra a deficiência de vitamina D. Na verdade, como mencionado no início deste relatório, mais de 1 bilhão de pessoas têm deficiência de vitamina D.

Infelizmente, nem sempre é fácil de detectar, especialmente se você não estiver familiarizado com os sintomas. Vamos dar uma olhada rápida em alguns dos motivos pelos quais isso pode acontecer:

Você não come o tipo de alimento que apoia o desenvolvimento de vitamina D.

A maioria desses alimentos é de origem animal, como peixes e óleos de peixe, fígado bovino, gemas de ovo e produtos lácteos fortificados.

Se você é vegano é claro que não come esses alimentos, então é provável que sofra de deficiência de vitamina D, a menos que consuma suplementos para compensar.

A cor da sua pele é muito escura.

O pigmento (melanina) que torna a pele bronzeada ou escura reduz a capacidade da pele de formar vitamina D quando exposta à luz solar. Portanto, quanto mais escura for a pele, menos provável que ela produza vitamina D, mesmo que você tome banho de sol.

Sua exposição ao sol é limitada.

Como sua pele só produz vitamina D quando exposta ao sol, é provável que você tenha uma deficiência se não sair com frequência.

Se você não está em casa, por exemplo, ou trabalha em um emprego que evita a exposição ao sol, você corre um risco maior.

Morar nas latitudes do norte também pode servir, assim como usar túnicas compridas e véus religiosos por motivos religiosos.

A poluição atmosférica pode impedir que você receba luz solar suficiente. Até mesmo a estação do ano e a hora do dia são importantes. A luz solar é mais forte entre 10h00 e 15h00. E se você gosta de algum lugar como Cleveland, Ohio, não receberá luz UV-B durante seis meses do ano devido à camada de ozônio e à posição do sol.

Seu trato digestivo é incapaz de absorver vitamina D ou gordura dietética.

Algumas condições médicas, como doença de Crohn, doença celíaca e fibrose cística, podem limitar a capacidade do intestino de absorver a vitamina D que você consumiu. Por ser uma vitamina solúvel em gordura, isso também vale para absorção de gordura da dieta.

Seus rins não conseguem converter a vitamina D em sua forma ativa.

À medida que envelhecemos, nossos rins ficam mais lentos, reduzindo sua capacidade de converter a vitamina D na forma ativa de que seu corpo precisa. Lesões ou doenças renais podem fazer a mesma coisa, levando à deficiência de vitamina D.

Você é obeso.

As células de gordura extraem a vitamina D do sangue, alterando sua liberação para a circulação. Se o seu índice de

massa corporal for 30 ou superior, você corre um sério risco de ter deficiência de vitamina D.

Você fez uma cirurgia para perder peso.

As cirurgias que reduzem o tamanho do estômago ou desviam as seções do sistema digestivo podem dificultar o consumo de quantidades adequadas de vitamina D, junto com outras vitaminas e minerais.

Você precisará ser monitorado cuidadosamente pelo seu médico e provavelmente precisará tomar suplementos vitamínicos para o resto de sua vida.

Você toma certos medicamentos.

Existem vários medicamentos que podem causar deficiência de vitamina D. Isso inclui laxantes, que (obviamente) resultam na eliminação da vitamina D e de outros nutrientes do sistema digestivo antes de serem absorvidos, e esteroides, que reduzem a absorção de cálcio e prejudicam o metabolismo da vitamina D.

Medicamentos para baixar o colesterol, como estatinas e colestipol (e medicamentos orais para baixar o colesterol),

podem reduzir a síntese de vitamina D porque a vitamina D é derivada do colesterol.

Drogas de controle de convulsões, como fenitoína e fenobarbital e rifampicina (uma droga contra a tuberculose), também afetam os níveis de vitamina D. E o orlistat (um medicamento para emagrecer) pode reduzir a absorção de vitamina D.

Além disso, os diuréticos tiazídicos como a hidroclorotiazida (HCTZ) e a indapamida diminuem a excreção urinária de cálcio, portanto, a combinação desses medicamentos com suplementos de vitamina D pode causar hipercalcemia.

Você é um adulto mais velho.

À medida que envelhecemos, a capacidade de nossa pele de produzir vitamina D a partir da luz solar diminui. Nossos rins também ficam mais lentos, então você pode ter vitamina D suficiente no sangue, mas seus rins simplesmente não conseguem transformá-la em uma forma ativa que seu corpo possa usar.

Sintomas de deficiência de vitamina D

Não há muitos sintomas confiáveis para essa deficiência, e é por isso que você deve pedir ao seu médico para fazer um exame de sangue anualmente conforme você envelhece ou se você se enquadra em uma das categorias acima.

Aqui estão algumas coisas que você pode procurar :

Fadiga.

A exaustão crônica, especialmente se você se encaixa em uma das categorias acima, é um dos primeiros sintomas da deficiência de vitamina D.

Se você estiver cansado o dia todo, peça ao seu médico para verificar seus níveis sanguíneos (no entanto, também há outras condições que causam fadiga).

Dores musculares, fraqueza ou câibras.

Em um estudo científico, 71% dos pacientes com dor crônica apresentaram deficiência de vitamina D.

O receptor da vitamina D é encontrado em certas células chamadas nociceptores, que sentem a dor. Um estudo em ratos mostrou que a deficiência de vitamina D causava dor e sensibilidade.

E alguns estudos em humanos mostraram que tomar suplementos de vitamina D ajudou pessoas com dores crônicas. Lembre-se de que dores e sofrimentos é forma de seu corpo sinalizar que há algo errado.

Dor óssea e lombar.

Isso seria um sinal de que você tem uma deficiência grave ou que está deficiente há muito tempo. A dor resulta de uma grande perda de cálcio do tecido ósseo, que leva tempo para se desenvolver. Consulte seu médico imediatamente.

Obtendo infecções frequentes.

A vitamina D interage diretamente com as células do corpo responsáveis pelo combate às infecções. Estudos científicos mostraram uma ligação entre os baixos níveis de vitamina D e infecções do trato respiratório, como resfriados, bronquite, gripe e pneumonia.

Se você fica doente com frequência, peça ao seu médico para verificar seus níveis de vitamina D.

Cura lenta de feridas.

Estudos em tubos de ensaio sugerem que a vitamina D aumenta os níveis de compostos em seu corpo que são responsáveis pela formação de uma nova pele durante a cicatrização de feridas.

Também foi descoberto que pessoas com níveis mais baixos de vitamina D são mais propensas a ter níveis mais elevados de marcadores inflamatórios que podem atrapalhar a cura adequada.

Se você notar que não está sarando bem de uma ferida ou cirurgia, peça ao seu médico para verificar os níveis de vitamina D.

Mudanças de humor como depressão.

Os cientistas não sabem exatamente por que a vitamina D está associada à depressão, mas muitos pacientes deprimidos também têm níveis baixos de vitamina D. A boa notícia é que, quando você corrige a deficiência, a depressão também diminui um pouco.

Perda de cabelo.

A perda de cabelo em mulheres tem sido associada a baixos níveis de vitamina D, mas há poucas pesquisas científicas sobre isso até o momento.

Uma doença autoimune chamada alopecia areata causa severa queda de cabelo na cabeça e em outras partes do corpo. Essa doença está associada ao raquitismo, que já

dissemos ser um sintoma de deficiência grave de vitamina D em crianças.

Os baixos níveis de vitamina D podem ser um fator de risco para a doença, então peça ao seu médico para verificar seus níveis se você estiver perdendo cabelo.

Como uma deficiência afeta você

A realidade é que, se seu corpo não está produzindo níveis suficientes de vitamina D, isso pode causar estragos em seu sistema.

Isso inclui:

Doença cardíaca e pressão alta:

Um número crescente de estudos científicos está apontando para a deficiência de vitamina D como um fator de risco para ataques cardíacos, insuficiência cardíaca congestiva, doença arterial periférica (DAP), estoques e hipertensão. A vitamina D também ajuda a regular a pressão arterial nos rins.

Distúrbios ósseos e osteoporose:

Seus ossos estão constantemente sendo remodelados. No entanto, conforme você envelhece (especialmente se for uma mulher durante a menopausa), as taxas de decomposição excedem as taxas de acúmulo ósseo. Com o tempo, a densidade óssea diminui.

A osteoporose é um efeito da deficiência de cálcio e / ou vitamina D à longo prazo. Os ossos também dependem dos músculos ao redor para obter força, e a vitamina D é

necessária para o crescimento e desenvolvimento adequados do tecido muscular.

Diabetes:

A vitamina D ajuda seu corpo a regular a quantidade de níveis de açúcar no sangue no pâncreas. Também ajuda a melhorar a sensibilidade do seu corpo à insulina, que é o hormônio que seu corpo fabrica para regular os níveis de açúcar no sangue.

A vitamina D pode, portanto, prevenir a resistência à insulina, que pode levar ao diabetes.

Infecções:

Antes da invenção dos antibióticos modernos, algumas infecções (como a tuberculose) eram tratadas fazendo com que o paciente recebesse bastante luz do sol e tomasse óleo de fígado de bacalhau diariamente.

Vários estudos mostraram uma relação entre a deficiência de vitamina D e um aumento nas infecções.

Doenças autoimunes:

Há evidências crescentes que associam os baixos níveis de vitamina D no corpo a alguns distúrbios autoimunes, como esclerose múltipla (EM), artrite reumatóide (AR), doença inflamatória intestinal e lúpus eritematoso sistêmico (LES).

Pacientes com esses distúrbios geralmente têm níveis mais baixos de vitamina D do que pacientes sem distúrbios autoimunes.

Certos tipos de câncer:

A vitamina D ajuda a evitar que as células anormais se multipliquem nos tecidos da mama e do cólon, o que pode ajudar a prevenir e talvez até mesmo tratar o câncer de mama e de cólon, e possivelmente o câncer de próstata também.

Complicações na gravidez.

Um estudo de 2019 mostrou uma ligação entre o baixo teor de vitamina D em mulheres grávidas e o risco de pré-eclâmpsia e parto prematuro. Também pode haver uma ligação com o diabetes gestacional.

E as mulheres com baixo teor de vitamina D têm maior probabilidade de desenvolver vaginose bacteriana durante a gravidez.

No entanto, é importante observar que o consumo de vitamina D em excesso pode estar associado a um risco maior de a criança desenvolver alergias alimentares nos primeiros dois anos de vida.

Alimentos que contêm vitamina D

A ciência moderna costuma adicionar vitaminas e / ou minerais aos alimentos processados. Por exemplo, a vitamina D é adicionada à maioria dos laticínios e a alguns grãos.

Mas a maior parte da vitamina D é encontrada em produtos de origem animal, como peixes gordurosos (atum, salmão, cavala) e fígado de boi.

Observe mais de perto os níveis de diferentes alimentos e suplementos;

- Óleo de fígado de bacalhau - 1360 unidades internacionais (UI) por colher de sopa.
- Truta cozida - 645 UI em três onças
- Espadarte cozido - 566 UI em três onças
- Salmão cozido - 447 UI em três onças
- Cogumelos (brancos, crus, fatiados e expostos à luz ultravioleta) - 366 UI em ½ xícara
- Atum (enlatado em água e drenado) - 154 UI em três onças
- Suco de laranja fortificado - 137 UI em uma xícara
- Leite fortificado - 115 a 124 UI em um copo

- Leite de soja, amêndoa ou aveia fortificado - 100 a 144 UI em um copo
- Iogurte fortificado - 80 UI em seis onças
- Sardinhas (enlatadas em óleo e escurridas) - 46 UI em duas sardinhas
- Ovo Mexido - 44 UI em um ovo grande
- Fígado de boi cozido - 42 UI em três onças
- Gema de ovo - 41 UI em uma gema grande
- Cereal Fortificado - 40 UI em uma xícara
- Queijo Cheddar - 12 UI em uma onça
- Queijo suíço - 6 UI em uma onça
- Cogumelos Portabella - 4 UI em ½ xícara
- Frutas e vegetais - 0 UI
- Grãos e cereais - 0 UI

Como você pode ver, certos produtos de origem animal contêm mais vitamina D do que outros alimentos.

É importante verificar os rótulos nutricionais para ter certeza de quanta vitamina D (e outros nutrientes) seu alimento realmente contém. Os alimentos fortificados nem todos contêm as mesmas quantidades de vitamina D.

Quanto você precisa?

Em uma pessoa saudável, a quantidade de vitamina D de que você precisa todos os dias vai depender da sua idade. Suas necessidades aumentarão com o tempo à medida que seu corpo envelhece e se torna menos capaz de produzir e utilizar a vitamina.

A seguir, você encontrará orientações gerais para as quantidades diárias recomendadas (RDA) de vitamina D para cada faixa etária.

Lembre-se, no entanto, de que seu médico pode recomendar níveis mais elevados se você tiver deficiência de vitamina D ou estiver em risco, especialmente se tiver osteoporose ou outras doenças ósseas. É importante conversar com seu médico sobre suas necessidades individuais.

- Bebês de 0 a 6 meses precisam de 400 UI por dia (não mais do que 1.000 UI por dia)
- Bebês de 6 a 12 meses precisam de 400 UI por dia (não mais do que 1.500 UI por dia)
- Crianças de 1 a 3 anos precisam de 600 UI por dia (não mais do que 2.500 UI por dia)
- Crianças de 4 a 8 anos precisam de 600 UI por dia (não mais do que 3.000 UI por dia)

- Mais de 9 anos precisam de 600 UI por dia (não mais do que 4.000 UI por dia)
- Mais de 70 anos precisam de 800 UI por dia (não mais do que 4.000 UI por dia)
- Mulheres grávidas / lactantes (14-50) precisam de 600 UI por dia (não mais do que 4.000 UI por dia)

Observe os limites superiores dessas quantidades de vitamina D. Como a vitamina D é solúvel em gordura, ela pode atingir níveis tóxicos em seu corpo.

Isso pode causar alguns efeitos colaterais muito sérios, portanto, não exceda a quantidade diária recomendada sem a sugestão do seu médico.

Diagnóstico e Tratamento

Para começar, seu médico fará um teste de nível sanguíneo para determinar se você sofre de deficiência de vitamina D.

Este é um teste simples que envolve tirar sangue de uma veia do braço. Você também não precisa jejuar ou se preparar para este teste.

O mais comum é a 25-hidroxivitamina D ou 25 (OH) D.

Este não é um teste que é rotineiramente solicitado para um exame físico, então você precisa discutir com seu médico se você está em risco e precisa de um teste de nível de vitamina D.

Um nível de sangue de 20 nanogramas por mililitro (ng / ml) até 50 ng / ml é considerado um nível adequado para a maioria das pessoas saudáveis.

Se seu nível de sangue for inferior a 12 a 20 ng / ml, você definitivamente tem deficiência de vitamina D. Seu médico irá recomendar uma ingestão diária de alimentos ricos em vitamina D ou um suplemento, conforme discutido em um capítulo anterior deste relatório.

O médico também pode prescrever níveis de vitamina D acima das quantidades diárias recomendadas se você precisar deles para normalizar os níveis sanguíneos.

Embora você possa considerar comer mais alimentos ricos em vitamina D, como peixe ou fígado de boi ou produtos lácteos fortificados, muito provavelmente seu médico irá recomendar um suplemento para você.

Existem dois tipos de vitamina D: D2 e D3 .

O tipo D3, também conhecido como ergocalciferol, é encontrado em algumas plantas. D2, ou colecalciferol, é o tipo que vem de animais.

Você precisará de uma receita para o D2, mas o D3 está disponível ao balcão em qualquer farmácia. A vitamina D prescrita geralmente vem em 50.000 UI e foi projetada para ser administrada uma ou duas vezes por semana.

O D3 é mais facilmente absorvido do que o D2 e pode durar mais tempo no corpo do que o D2. Apenas certifique-se de seguir as recomendações do seu médico e evitar ingerir muita vitamina D.

Além disso, lembre-se de que, embora você não consiga obter muita vitamina D da luz solar, se você exagerar nos

suplementos, pode obter mais do que a quantidade diária recomendada e causar alguns efeitos colaterais negativos, como hipercalcemia (excesso de cálcio no sangue) , náuseas, aumento da sede e da micção, prisão de ventre e falta de apetite.

Em casos extremos, você pode causar fraqueza e confusão, ou até mesmo ataxia (uma condição neurológica que faz você arrastar as palavras e sofrer de falta de jeito).

Se o seu médico recomendar mais do que a RDA normal, fique atento a esses sintomas e informe imediatamente se você tiver algum deles.

Outra coisa a se ter cuidado é a quantidade de vitamina A que você está recebendo junto com a vitamina D. A vitamina A também pode se acumular em seu corpo e causar efeitos colaterais tóxicos.

Palavras Finais

A maioria das pessoas nos Estados Unidos consome menos do que a quantidade diária recomendada de vitamina D.

Dados de um estudo de 2013 a 2016 (do National Health and Nutrition Examination Survey), mostraram que 92% dos homens, mais de 97% das mulheres e 94% de todas as pessoas com idade superior a um ano estavam recebendo menos do que a diária quantidade recomendada de 400 UI de vitamina D de alimentos ou bebidas!

Uma análise mais aprofundada de seus dados de 2015 a 2016 mostrou que a quantidade média diária de vitamina D proveniente de alimentos e bebidas era de apenas 204 UI em homens e 168 UI em mulheres. Crianças de 2 a 19 anos recebiam apenas 196 UI por dia.

Esses dados (2015 a 2016) também mostraram que 28% dos indivíduos com 2 anos ou mais nos Estados Unidos estavam tomando suplemento de vitamina D. 26% dos participantes do estudo com idades entre 2 a 5 anos estavam tomando suplementos, e 14% das crianças de 6 a 11 anos tomaram suplementos.

Essas taxas aumentaram com a idade. 10% das pessoas com idade entre 12 e 19 anos tomaram suplementos de

vitamina D. 49% dos homens e 59% das mulheres com mais de 60 anos tomavam suplemento.

E, finalmente, os estudos revelaram que os níveis de vitamina D aumentaram dramaticamente (mais de três vezes mais) quando as pessoas seguiram uma dieta saudável.

As Diretrizes Dietéticas descrevem uma dieta saudável como aquela em que:

- Uma variedade de vegetais, frutas, grãos inteiros, leite ou produtos lácteos sem gordura ou com baixo teor de gordura e óleos são consumidos.
- Leite, alguns cereais prontos para comer, algumas margarinas e iogurtes e um pouco de suco de laranja podem ser fortificados com vitamina D. O queijo naturalmente já contém pequenas quantidades dessa vitamina.
- Uma variedade de alimentos protéicos são consumidos, incluindo frutos do mar, carnes magras e aves, ovos, legumes (feijão e ervilha), nozes, sementes e produtos de soja.
- Peixes gordurosos, como salmão, atum e cavala, são fontes muito boas de vitamina D. O fígado da carne e

as gemas de ovo contêm pequenas quantidades de vitamina D.

- As gorduras saturadas e trans são limitadas.
- Os açúcares e o sódio adicionados são limitados.

Portanto, se você está se perguntando se tem deficiência de vitamina D, a primeira (e melhor) coisa a fazer é garantir que sua dieta inclua muitas fontes de vitamina D. Além disso, tome mais sol também!

E se você estiver preocupado, certifique-se de consultar seu médico para fazer o teste. Se o seu médico sugerir um suplemento, você pode facilmente encontrar a quantidade certa sem receita, ou você pode ter uma receita para um suplemento de uma a duas vezes por semana.

Em outras palavras, é relativamente fácil resolver uma deficiência de vitamina D se você fizer um esforço para se concentrar na sua saúde.

Suplementos de vitamina D

Comprar no site Amazon

<https://amzn.to/370tQk5>