

Essencial para o funcionamento do corpo, a vitamina D coordena a absorção de cálcio e protege a saúde em todas as áreas do organismo

POR EDUARDO FERNANDES

Trabalhar o dia inteiro sob luz artificial e em ambientes fechados tornou-se a regra do cotidiano urbano. Contudo, o custo dessa rotina reflete diretamente na saúde. A deficiência de vitamina D atinge uma parcela cada vez maior da população, sendo diagnosticada quando o exame de sangue aponta taxas abaixo de 20ng/mL. A vulnerabilidade ao problema varia conforme o estilo de vida e fatores geográficos, exigindo atenção dobrada em grupos de risco, como idosos, pessoas com obesidade e portadores de doenças crônicas ou de má absorção.

Apesar da importância de manter as taxas em dia, a dermatologista Andressa Vargas faz um alerta rigoroso contra a busca do nutriente por meio de banhos de Sol sem proteção. "Não recomendamos exposição solar intencional e sem proteção com o objetivo de produzir vitamina D. A radiação ultravioleta é um carcinógeno conhecido, e seu efeito na pele é cumulativo", destaca a especialista. A médica reforça ainda que o uso diário de filtro solar jamais deve ser interrompido sob a falsa premissa de estimular a produção da vitamina, uma vez que o produto não interfere nesse processo de síntese.

Para os casos em que a adequação dos níveis se faz necessária, a intervenção via oral desponta como a opção mais indicada e segura. Entretanto, há fatores a serem analisados antes de buscar essa alternativa. "Quando há necessidade de reposição, a suplementação oral é uma estratégia muito mais controlável, sem acrescentar os efeitos carcinogênicos da radiação ultravioleta sobre a pele", explica a médica. A especialista ressalta que a conduta precisa ser totalmente individualizada, levando em conta critérios como idade, histórico clínico e fatores de risco de cada paciente.

A chave da vita

ALERTA

■ Segundo o Ministério da Saúde, a exposição solar é a principal fonte de vitamina D, sendo responsável por cerca de 80% da obtenção do nutriente. Ela é de extrema importância na absorção do cálcio, no relaxamento muscular e no fortalecimento do sistema imunológico.

DADOS

■ De acordo com pesquisas realizadas pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), metade dos brasileiros sofre com a deficiência de vitamina D no organismo. No mundo, quase 1 bilhão de pessoas apresentam insuficiência grave do nutriente.

RECOMENDAÇÃO

■ O uso incorreto de suplementos em doses altas pode causar hipervitaminose, que é o acúmulo excessivo da substância no organismo. A dermatologista Paula Chicralla afirma que a suplementação deve ser feita com cautela e orientação médica para evitar riscos à saúde.



Valdo Virgo/CB/D.A Press