



lidade

CÂNCER DE PELE

- O Sol causa danos cumulativos na pele, provocando envelhecimento precoce e aumentando os riscos de câncer de pele. Por isso, a proteção solar é indispensável. Se os níveis de vitamina D estiverem baixos, a solução mais segura é a alimentação e a suplementação oral — e não a exposição ao Sol sem proteção.

SINTOMAS

- Segundo Paula Chicralla, a falta de vitamina D prejudica a saúde dos ossos e dos músculos, provocando dores e fraqueza no corpo. Por ser um problema silencioso, os sinais costumam surgir em pessoas de qualquer idade.

FONTES NATURAIS

- Embora a alimentação ajude na manutenção do nutriente, ela raramente corrige deficiências severas sozinha. As principais fontes naturais são peixes gordurosos, como salmão, atum e sardinha; gema de ovo, fígado e cogumelos; além de produtos fortificados, como leites, bebidas vegetais e cereais enriquecidos.

Palavra do especialista

Por que a falta de vitamina D é tão comum no Brasil, mesmo sendo um país ensolarado?

Apesar de o Brasil ter bastante sol, isso não significa que toda a população tenha níveis adequados de vitamina D. A principal fonte dessa vitamina é a exposição solar, mas a rotina moderna dificulta esse processo. Muitas pessoas passam grande parte do dia em ambientes fechados, trabalham em escritórios e, quando estão ao ar livre, utilizam roupas que cobrem grande parte do corpo e protetor solar, importante para a prevenção do câncer de pele, mas que reduz a produção de vitamina D pela pele. Além disso, idade, pigmentação da pele, obesidade e algumas condições de saúde podem interferir na produção e no metabolismo da vitamina D. Por isso, é possível encontrar deficiência mesmo em um país ensolarado.

Apenas a alimentação e o Sol do dia a dia conseguem suprir essa necessidade ou a suplementação é necessária?

Não existe uma resposta única para todo mundo. A alimentação contribui, mas são poucos os alimentos naturalmente ricos em vitamina D, e a exposição solar varia muito de pessoa para pessoa. A suplementação pode ser necessária quando existe deficiência ou quando há uma indicação clínica específica. O ideal é que essa decisão seja individualizada, geralmente a partir da avaliação médica e, quando indicado, da dosagem sanguínea. Não é porque uma pessoa tem pouco contato com o Sol que precisa tomar vitamina D por conta própria.

Qual é o perigo de tomar suplementos de vitamina D por conta própria, sem orientação médica?

O principal problema é achar que, por ser uma vitamina, quanto maior for a dose, melhor. A vitamina D é lipossolúvel e pode se acumular no organismo. O uso excessivo e prolongado pode levar à hipervitaminose D e aumentar o cálcio no sangue, causando sintomas como náuseas, fraqueza, sede excessiva e alterações renais, podendo inclusive provocar complicações mais graves. Por isso, a suplementação não deve ser feita simplesmente porque existe uma preocupação com a deficiência. É importante avaliar se realmente há necessidade, qual dose é adequada e por quanto tempo. Na medicina, o objetivo não é apenas corrigir uma deficiência, mas fazer isso com segurança e de forma individualizada.

Rafael Suhett é endocrinologista