

# VITAMINA D: ASPECTOS ATUAIS

Entrevista com a Professora Ketsia Bezerra Medeiros<sup>1</sup>, realizada em 28 de outubro de 2017.  
XVII CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIRN (CONIC)

---

## Ana Paula da Silva Ladeira

Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). Bolsista de iniciação científica durante a graduação (IC/UNI-RN), sob a orientação da Profa. Ketsia Bezerra Medeiros. E-mail: paula-ladeira@hotmail.com. Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/3740100569046586>

## VITAMINA D – ASPECTOS ATUAIS

Ketsia Medeiros

A importância da vitamina D para a saúde óssea já está bem estabelecida na literatura científica e sedimentada no senso comum. Nos últimos anos, muito tem se comentado sobre o papel desta vitamina para a saúde geral e cada vez mais o exame para detecção dos níveis de vitamina D tem sido solicitado pelos profissionais de saúde. O estilo de vida atual não permite que os indivíduos se exponham adequadamente ao sol – seja por trabalharem em locais fechados, seja pelo temor ao câncer de pele – o que gerou um aumento da prevalência mundial de hipovitaminose D nas últimas décadas. Na entrevista que segue, a Profa. Ketsia Medeiros – responsável pelas disciplinas de Patologia, Microbiologia e Imunologia do UNIRN – que coordenou pesquisas de iniciação científica sobre o tema, comenta pontos importantes e atualiza o leitor.

**Palavras-chave:** Vitamina D. Saúde óssea-vitamina D. Hipovitaminose D.

---

<sup>1</sup> Docente do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNIRN). E-mail: kbmedeiros@hotmail.com. Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/9507668974396478>.

## **Por que a vitamina D se tornou um tema tão pulsante?**

Nos dias atuais, dispomos de uma infinidade de publicações que reforçam o entendimento da importância da vitamina D para além da saúde óssea, classificando-a mais como um hormônio, pelos seus efeitos sistêmicos e por ser produzida pelo organismo, diferente das demais vitaminas, que precisam ser obtidas pela dieta. Hoje sabemos que além da insuficiência desta vitamina aumentar o risco de osteoporose – uma vez que ela estimula a absorção intestinal de cálcio, ou seja, sem a vitamina D o cálcio não é absorvido pelo organismo – sugere-se também sua associação com uma série de alterações, desde doenças autoimunes até câncer. E tudo isso porque verificou-se que células em diversos órgãos possuem receptores para vitamina D, sendo de alguma forma influenciadas por ela.

## **Como o organismo produz vitamina D e qual a diferença entre D2 e D3?**

Para sintetizar vitamina D, temos que expor pelo menos braços e pernas ao sol em determinado horário do dia por alguns minutos, para que um derivado do colesterol presente na pele seja convertido em vitamina D3 ou colecalciferol, a mesma encontrada em suplementos. Este composto ainda vai passar pelo fígado e pelos rins até se tornar vitamina D biologicamente ativa. Já a vitamina D2, ou ergocalciferol, é de origem vegetal e pode ser encontrada também na forma de suplemento, uma opção para pessoas veganas, por exemplo.

## **Qual a melhor forma de obter vitamina D?**

O ideal seria se expor a radiação solar UVB, por uma série de motivos, como por exemplo, o fato de não existir nesse caso a possibilidade de intoxicação, risco associado a suplementação. Entretanto, os médicos dermatologistas e a indústria farmacêutica e de cosméticos desestimulam essa prática, temendo o envelhecimento celular e o risco de câncer de pele, já que para gerar vitamina D, o horário ideal da exposição é entre 10h e 15h, justamente aquele mais temido e não recomendado. Contudo, é interessante notar que a exposição ao sol, se realizada da forma correta e com moderação, não aumenta o risco de câncer de pele, e há trabalhos que sugerem inclusive que a vitamina D teria um efeito protetor. Outra forma possível seria a suplementação em casos de deficiência ou insuficiência, sempre com

orientação de um médico e/ou nutricionista e após a mensuração dos níveis sanguíneos, para individualização da dose. Não se deve lançar mão de complexos vitamínicos para suprir as necessidades de vitamina D, pois em geral a quantidade da vitamina nestes compostos é baixa, o que demandaria a tomada de várias cápsulas, acarretando a ingestão de uma superdosagem de outras vitaminas, com consequências importantes no que se refere ao desequilíbrio de micronutrientes. Pode se obter ainda vitamina D através da dieta, embora normalmente não se consiga atingir os níveis ideais, mesmo com o consumo de alimentos ricos ou enriquecidos. Seria necessário ingerir uma imensa quantidade alguns peixes, como salmão, atum e sardinha, ovos e outros alimentos, o que certamente ultrapassaria as recomendações diárias de calorias da dieta.

### **Quanto tempo de exposição solar é necessário para o organismo sintetizar vitamina D de forma satisfatória?**

Depende da cor da pele, do horário e da localização no planeta. Em países ao redor da linha do equador, indivíduos de pele clara já sintetizam vitamina D expondo braços e pernas sem uso do filtro solar, no horário das 10h as 15h, por 5 a 30min, 2 a 3 vezes por semana. Já pessoas de pele mais escura, necessitam maior tempo de exposição, de 50 min até quase 2h. Nesses casos, a suplementação pode ser uma boa opção. A idade também é um fator limitante: aos 70 anos, temos apenas um quarto da capacidade de produzir vitamina D que tínhamos aos 20 anos.

### **Quem precisa fazer o teste para aferir os níveis sanguíneos de vitamina D?**

Aqueles pacientes cuja produção de vitamina D possa estar prejudicada, a quem chamamos de grupos de risco: qualquer indivíduo que não se exponha adequadamente ao sol, pessoas que tem algum problema de má absorção de nutrientes, seja por doença intestinal ou cirurgia bariátrica, portadores de doença renal ou hepática crônica, osteoporose e outros distúrbios ósseos e inflamatórios, usuários de medicamentos que afetem o metabolismo ósseo, obesos, desnutridos, veganos, gestantes e lactantes, crianças e idosos. Também pessoas que já sofreram fraturas ou que caem frequentemente devem ser investigadas. Em 2014, conduzimos aqui no UNIRN uma pesquisa com 40 mulheres adultas a fim de investigar a prevalência de hipovitaminose

D. Verificamos que a grande maioria nunca havia feito o exame e que, dentre aquelas que já haviam mensurado os níveis sanguíneos de vitamina D, apenas um quarto apresentava valores adequados. Em um estudo anterior da mesma base de pesquisa, foi observado que o consumo de cálcio e vitamina D entre mulheres jovens era inadequado e, somando-se este resultado a outros fatores de risco encontrados, mais de 90% das entrevistadas apresentavam risco de baixa densidade óssea.

### **Quais os níveis ideais de vitamina D?**

A recomendação mais recente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e Sociedade Brasileira de Patologia Clínica é que indivíduos saudáveis até os 60 anos possuam valores acima de 20ng/mL. Para os grupos de risco já citados, o valor ideal seria entre 30 e 60ng/mL. No entanto, é importante ressaltar que isso não é um consenso mundial: alguns órgãos consideram valores abaixo de 30ng/mL como insuficiência. Valores acima de 100ng/mL apresentam risco para intoxicação. Outro aspecto importante a se considerar é que não existe uma padronização para mensuração dos níveis de vitamina D nos diferentes laboratórios. A falta dessa padronização dificulta a comparação de resultados e a análise de estudos feitos em diferentes regiões ao redor do mundo.

### **Quais os sintomas da intoxicação por vitamina D?**

O excesso de vitamina D, que geralmente ocorre por exagero na suplementação, pode acarretar uma condição conhecida como hipercalcemia, que é o aumento da quantidade de cálcio no sangue. Os principais sintomas são náuseas, vômitos, perda de apetite, constipação, sede intensa, fadiga e desorientação.

### **E quais os sintomas relacionados a hipovitaminose?**

Se a deficiência for muito severa, pode haver dor óssea, fraqueza muscular, fadiga e até mesmo fraturas, decorrentes da fragilidade óssea. Entretanto, na maioria das vezes o paciente se apresenta assintomático, por isso a importância de reconhecer os grupos de risco e investigar possíveis deficiências.

## **Que condições estão associadas a hipovitaminose?**

Atualmente, temos trabalhos publicados que associam uma grande quantidade de doenças a insuficiência ou deficiência de vitamina D. Algumas condições já são classicamente conhecidas, como a baixa densidade óssea, provocando osteopenia e osteoporose, e defeitos na mineralização, como raquitismo na infância e a osteomalácia na idade adulta. Mais recentemente, doenças com fundo imunológico também tem sido mencionadas, como a esclerose múltipla, a artrite reumatoide e outras doenças autoimunes, pelo fato da vitamina D encontrar receptores em células imunes e funcionar normalmente como reguladora destas células. Doenças cardiovasculares como hipertensão e acidente vascular cerebral, assim como obesidade, síndrome metabólica, diabetes e outras doenças de caráter inflamatório. Alguns tipos de câncer, risco aumentado de quedas, dores crônicas e até males como depressão, esquizofrenia e Alzheimer. É importante notar que muitas destas associações carecem de mais estudos com amostras significativas em metodologia consistente para comprovação dessa relação de causa e efeito.\*\*\*

### **VITAMIN D – CURRENT ASPECTS**

The importance of vitamin D for bone health is already well established in the scientific literature and incorporated to common sense. In recent years, much has been mentioned about the role of this vitamin for general health, and health professionals have been requesting more and more exams to detect vitamin D levels on their patients. The current lifestyle does not allow individuals to adequately expose themselves to the sun, either because they work indoors or because of the fear of acquiring skin cancer, factors that has increased the worldwide prevalence of hypovitaminosis D in the last decades. In the interview that follows, Professor Ketsia Medeiros, responsible for the disciplines of Pathology, Microbiology and Immunology at UNIRN, coordinated a research on scientific initiation on the topic, comments on important points and refreshes the reader.

**Keywords:** Vitamin D; Bone health-vitamin D; Hypovitaminosis D.