O Papel da Vitamina D nas Intervenções Nutricionais para o Tratamento da Esclerose Múltipla

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Ana Karolina Tavares

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A Esclerose Múltipla é uma doença neurológica, crônica, autoimune e progressiva que afeta o cérebro, o sistema nervoso central (SNC) e a medula, afetando a comunicação entre a mente e o corpo (FIGUEIREDO et al., 2024). O sistema nervoso central é atacado, a bainha de mielina, pelas próprias células de defesa, ocasionando lesões na membrana e no cérebro. É uma doença que não tem cura, no entanto tem tratamento, visando reduzir os sintomas e reduzir a velocidade da evolução da doença. Alguns dos sintomas são problemas de equilíbrio, fadiga, visão embaçada, fraqueza, alterações cognitivas e na memória, náuseas e entre outros (CHUECA, 2020). A nutrição tem um papel de suma importância no tratamento dessa doença, pois através de uma alimentação equilibrada tem a redução de alguns sintomas da EM, como a fadiga e processos inflamatórios. De acordo com Alves et al. (2024), uma das vitaminas com resultados positivos no tratamento da esclerose múltipla é a Vitamina D, possui benefícios para a imunidade do paciente, com propriedades antioxidantes, anti-inflamatória e imunomoduladora.

Objetivo

Identificar os possíveis benefícios associados ao uso da vitamina D como intervenção nutricional em pacientes com esclerose múltipla, analisando evidências científicas recentes quanto aos seus efeitos na modulação do sistema imunológico e na redução da atividade inflamatória.

Material e Métodos

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e com a análise de fontes diversas, com o objetivo de formalizar teoricamente o tema. Primeiramente, foram consultados bancos de dados acadêmicos como Google Acadêmico e SciELO, onde teve a busca por artigos científicos, publicações em revistas científicas, teses e dissertações relacionadas ao tema. O período dos artigos pesquisados para o trabalho foram dos últimos 5 anos (2020 a 2024). As palavras-chave utilizadas na pesquisa incluíram termos como “Esclerose Múltipla e Nutrição”, “Vitamina D no tratamento da Esclerose Múltipla”, “Alimentos fontes de Vitamina D”.

Resultados e Discussão

Conforme a Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM), a doença pode se apresentar em três formas

principais: a Esclerose Múltipla Remitente-Recorrente (EMRR), com surtos agudos seguidos de recuperação parcial ou total; a Esclerose Múltipla Primária Progressiva (EMPP), marcada por progressão contínua dos sintomas desde o início, sem surtos; e a Esclerose Múltipla Secundária Progressiva (EMSP), que se desenvolve após a forma remitente-recorrente, apresentando agravamento contínuo, mesmo sem novos surtos; cada tipo de esclerose possui uma particularidade e necessidade, considerando isso a vitamina D pode auxiliar na redução desses sintomas neurológicos. A vitamina D produz o hormônio calcitriol e normalmente os níveis desse hormônio são baixos em pacientes portadores de doenças autoimunes, como a esclerose, contudo é possível obter essa vitamina através da exposição solar, a suplementação de vitamina D e uma das recomendações nutricionais é o consumo de alimentos que contenham essa vitamina, como por exemplo, peixes como sardinha, salmão, atum, óleo de peixe (ômega 3), ovos, leites e derivados, cogumelos (como o shitake, por exemplo, que são fontes de Vitamina D2 ergocalciferol). O uso de vitamina D é de suma importância no tratamento da EM, pois em relação aos processos inflamatórios a vitamina junto com células de defesa linfócitos T CD4+ secretam citocinas inflamatórias, diminuindo o fator de necrose tumoral (FNT) e auxiliam na produção de citocinas anti-inflamatórias, além disso a vitamina D realiza também a homeostase do Cálcio, esses processos contribuem para a redução de lesões cerebrais, reduzindo alguns sintomas da EM (Nogueira, et al., 2021). Em relação a quantidade ideal recomendada por dia de vitamina D, de acordo com a A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, recomenda-se a quantidade de 25-hidroxivitamina D no organismo acima de 20 ng/mL (para população saudável), pois entre 20 ng/ml e 29 ng/ml são consideradas insuficientes, e a quantidade considerada suficiente seria entre 30 ng/ml e 100 ng/mL. Até 100 ng/mL é uma quantidade segura, entretanto é necessário acompanhar esses níveis, pois acima desse valor possui risco de toxidade.

Conclusão

O tratamento da esclerose múltipla é um desafio complexo e que requer uma equipe multiprofissional, com suporte e acompanhamento nutricional e psicológico, assegurando uma melhor qualidade de vida, um estilo de vida saudável, com recomendações nutricionais visando o bem-estar do paciente e minimizando os sintomas da doença através de estratégias nutricionais. Contudo, é necessário estudos futuros sobre a relação entre a vitamina D e a Esclerose Múltipla para compreender melhor os resultados desse tratamento.

Referências

ALVES, Gustavo Arthur de Souza; SILVA, Juliana Lilis da; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves; SANTO, Meire de Deus Vieira. O papel da vitamina D no tratamento da esclerose múltipla: perspectivas clínicas e evidências recentes. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, ano 7, v. 7, n. 15, p. 1–11, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1755.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA. Tipos de Esclerose Múltipla. Disponível em: https://abem.org.br. Acesso em: 12 set. 2025.

BATISTA, Fernanda Rodrigues; SANTIAGO, Andrezza Fernanda; BARBOSA, Everton Horiquini. Suplementação de vitamina D por longo período demonstra efeito protetor contra a recidiva da Esclerose Múltipla: revisão sistemática. Barretos: Faculdade Barretos, 2020. DOI: https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.10631.

CHUECA, Celia Castellano. Nutrição na Esclerose Múltipla. Instituto Universitário Egas Moniz, 2020. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstreams/423d13c2-f7d3-4309-8fe3-64d2857728f8/download. Acesso em: 05 set. 2025.

FIGUEIREDO, V. de A.; ALMEIDA, L. P. L.; SILVA, L. A.; NASSIF, C. M.; FREIRE, V. Efeitos da dieta e estilo de vida na esclerose múltipla: principais impactos das intervenções terapêuticas não farmacológicas. Brazilian Journal

of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 4, p. e71993, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-295.

MAEDA, S. S.; BORBA, V. Z. C.; CAMARGO, M. B. R.; SILVA, D. M. W.; BORGES, J. L. C.; BANDEIRA, F.; LAZARETTI CASTRO, M. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, v. 58, n. 5, jul. 2014. DOI: 10.1590/0004-2730000003388.

NOGUEIRA, Raquel Araújo; MARQUES, Célia Barros de Sousa; GOMES, Ana Clara Correia; FILHO, Francisco Hildebrando Moreira de Oliveira; et al. A vitamina D e desempenho imunológico: uma perspectiva dentro da esclerose múltipla. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. 1-9, 2021. DOI: 10.33448/rsd v10i15.22575.