A deficiência de vitamina D na sociedade

Autor(res)

Evelyn Santos Cruz
Bruna Maria Da Silva
Paulo Roberto Ferrari Zampieri

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

ANHANGUERA DE SANTO ANDRÉ

Introdução

A deficiência da vitamina D, é um problema mundial de saúde, afetando quase 50% da população A vitamina D é um nutriente essencial para a homeostase do cálcio. Podemos citar duas principais formas de vitamina D como a vitamina D2 (ergocalciferol), produzida por plantas e fungos, e a vitamina D3 (colecalciferol), produzida por animais (incluindo humanos através da pele após exposição ao sol) e encontrada em alimentos de origem animal como fígados de peixes gordurosos. A vitamina D3 também
pode ser chamada de hidroxivitamina ou a "vitamina do sol", é sintetizada na epiderme humana, por meio de raios ultravioleta. Especialmente em estações mais frias, nas quais as pessoas ficam confinadas em casa, o índice dessa substância entra em estado de alerta para a ciência médica, agências reguladoras e indústria alimentícia

Objetivo

Revisar os aspectos essenciais e os principais mecanismos pelos quais a deficiência vitamina D pode estar associada.

Material e Métodos

Apresentar, a partir da literatura científica e avaliação populacional, a importância da vitamina D para a saúde, considerando sua participação em estudos, ensaios clínicos, meta-análises e dados populacionais de diferentes regiões. Concluindo e considerando maneiras melhores de se evitar a deficiência da vitamina D, meios de melhora com alimentos, suplementação e o mais importante, o meio natural.

Resultados e Discussão

A deficiência de vitamina D é um problema mundial, afetando cerca de 40% da população europeia, sendo aproximadamente 13% em níveis graves. O risco de fraturas aumenta com a redução de densidade mineral óssea, raquitismo e osteomalácia. Também há evidências observacionais de que baixos níveis de vitamina D, podem agregar em doenças cardiovasculares, diabetes, depressão e aumento de mortalidade. No entanto, estudos clínicos apontam que as associações apontadas somente podem atingir e serem relevantes em casos de deficiência. Alguns sintomas de vitamina D baixa são:Obesidade, osteoporose, parto prematuro, diabetes e depressão.

Conclusão

A falta de vitamina D é um problema comum mundialmente, tal causa pode ser extremamente perigosa em níveis muito baixos, causando fraturas ósseas. Também já foi percebido indícios de que a falta dessa vitamina pode influenciar outras doenças, como no coração. Muitas pessoas fazem uso de suplementação, mas não foi de fato comprovado que suplementos podem ajudar a todos.

Referências

Chang SW, Lee HC. Vitamina D e saüde - A vitamina que falta em humanos. Pediatr Neonatol.
2019 Jun; 60 (3):237-244. [Resumo] Looker AC, Dawson-Hughes B, Calvo MS, Gunter EW, Sahyoun NR. Serum 25-hydroxyvitamin D status of adolescents and adults in two seasonal subpopulations from NHANES I l l . Bone. doi: O. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]Holick MF
The vitamin D deficiency pandemic and consequences for nonskeletal health: mechanisms of action Mol Aspects Med, 29 (2008), pp. 361-368 Lee J. Ho, O'Keefe J. H., Bell De, Hensrud D. D., and Holick M. F. , Vitamin D deficiency. An important, common, and easily treatable cardiovascular risk factor?, Journal of the American College of Cardiology. (2008) 52, no. 24, 1949-1956, https://d0i.org/10.1016/j.jacc.2008.08.050, 2-0.0-56849113822. Crowe FL, Jolly K, MacArthur C, Manaseki-Holland S, Gittoes N, Hewison M, et al. Trends in the incidence of testing for vitamin D deficiency in primary care in the UK: a retrospective analysis of The Health Improvement Network (THIN), 2005-2015. BMJ open.