

USO DE VITAMINA D (COLECALCIFEROL)

TÍTULO: DEFICIÊNCIAS NOS NÍVEIS DE VITAMINA D

AUTORA: Prof^a M.a Glaciane Dias dos Santos

Atualmente tem-se evidenciado o uso da vitamina D devido seus benefícios ao organismo. Essa tem sido foco nos estudos científicos, pois sugere um alto poder em combater doenças como: pressão arterial, pois essa é responsável pelo controle do enrijecimento das artérias que eleva a pressão nas mulheres. A carência dessa vitamina leva o organismo feminino a fazer um esforço três vezes maior para manter seu equilíbrio circulatório sobrecarregando algumas funções como a irrigação das artérias, o que gera um aumento na pressão e desconfortos, como tontura e transpiração excessiva.

A vitamina D promove o fortalecimento do nosso sistema auto-imune e atuando na secreção de insulina. Estudos sugerem que a deficiência dessa vitamina pode levar à redução na secreção deste hormônio, o que poderia causar intolerância à glicose. Atua também no controle de peso, reduz o risco de tumores, risco de fraturas decorrentes a deficiência de cálcio em idosos, osteoporoses, doenças cardiovasculares entre várias outras. A insuficiência/deficiência de vitamina D tem sido considerada um problema de saúde pública no mundo todo, em razão de suas implicações no desenvolvimento de diversas doenças.

São considerados quadros de deficiência níveis de 25-hdroxicolecalciferol - 25(OH)D abaixo de 20 ng/mL, e de insuficiência, abaixo de 32 ng/mL, no entanto não há um consenso quanto a esses valores, e alguns autores propõem níveis individualizados de acordo com idade e sexo.

A síntese cutânea é a principal fonte de vitamina D, que também pode ser obtida em proporção bem menor através da alimentação e pelo uso de suplementação. O mecanismo de ação ocorre após a síntese cutânea, onde a vitamina D entra na circulação que é transportada para o fígado, unindo-se à proteína ligante da vitamina D (DBP). No fígado, ocorre a primeira hidroxilação para a 25(OH)D, em seguida secretada no plasma. Para se tornar ativa, a 25(OH)D é metabolizada pela enzima 25-hidroxivitamina D 1 α -hidroxilase (CYP27B1) nos rins, formando 1,25(OH)₂D₃. A produção desse metabólito é controlada principalmente pela concentração de paratormônio (PTH), cálcio e fósforo séricos.

Além do sol, esta vitamina pode ser encontrada em alguns poucos alimentos. O que torna seu consumo importante. Destaca-se com essa propriedade o óleo

de fígado de bacalhau, O leite e os seus derivados possuem uma quantidade significativa de vitamina D, a sardinha em lata, salmão, atum, ovos, cogumelos, laranja, fígado bovino. Acredita-se nas várias evidências que comprovam associação do aumento da vitamina D por esses meios, mas, mais estudos são necessários com vista à exploração dos vários mecanismos de forma a que o papel da vitamina D seja claramente determinado.