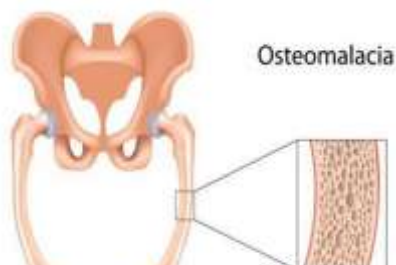


Deficiência de vitamina D

Em crianças a deficiência severa de vitamina D pode causar uma mineralização óssea inadequada afetando o formato e crescimento ósseo e aumentando a suscetibilidade às fraturas e podendo causar raquitismo.

Em adultos pode ocorrer a osteomalácia (enfraquecimento dos ossos). Além disso, pode interferir de forma negativa na absorção intestinal de cálcio e de fosfato. Além de dor óssea e prejuízo no relaxamento e



Referências

ALVES, M.; BASTOS, M.; LEITÃO, F.; MARQUES, G.; RIBEIRO, G.; CARRILHO, F. Vitamina D – importância da avaliação laboratorial. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, v. 8, n. 1, p. 32 – 39, 2013.

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 & Metabologia**, v. 58, n. 5, p. 411-433, 2014.

MARQUES, C. D. L.; DANTAS A. T.; FRAGOSO, T. S.; DUARTE, A. L. B. P. A importância dos níveis de vitamina D nas doenças autoimunes. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, n. 1, p. 67-80, 2010.

PETERS, B. S. E.; MARTINI, L. A. **Funções Plenamente reconhecidas de nutrientes** - Vitamina D. São Paulo: International Life Sciences Institute do Brasil, 2 ed., 2014. 24p.

PINHEIRO, T. M. M. **A Importância Clínica da Vitamina D**. 2015. 88 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2015.

PREMAOR, M. O.; FURLANETTO, T. W. Hipovitaminose D em adultos: entendendo melhor a apresentação de uma velha doença. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 50, n. 1, p. 25-37, 2006

Informações:

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG
Avenida das Nações Unidas s/h – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Ana Carolina Pereira Santos

Revisado por:

Gilcilea Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araujo
Sara Cristina Nogueira

Deficiência de Vitamina



O que é?

A vitamina D é uma substância lipossolúvel essencial para o nosso organismo. Ela regula a formação óssea por meio do metabolismo do cálcio e auxilia na função imunológica.

**VOCE ?
SABIA**

A vitamina D (ergocalciferol ou colecalciferol) presente nos alimentos é na verdade moléculas que serão transformadas em vitamina D na forma ativa (calcitriol) por uma série de reações químicas no nosso organismo.

Quais os principais alimentos fontes?



Salmão (100-250 UI)

Sardinha em conserva (300 UI)



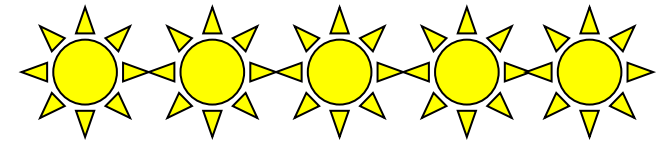
Atum em conserva (230 UI)

Gemas de ovo (20 UI)



Cogumelos secos ao sol (1600 UI)

Leite e derivados fortificados com vitamina D (40-100 UI)



Além dos alimentos, uma ótima maneira de adquirir a vitamina D é a exposição solar.

Na pele existe um precursor da vitamina D chamado 7-de-hidrocolesterol. A exposição à radiação ultravioleta B converte o precursor em colecalciferol.

Sol tem hora



A exposição solar é indicada antes das 10h da manhã e depois das 16h da tarde.

Para a obtenção de vitamina D não é necessário utilizar protetor solar

*Quantidades em UI de vitamina D em 100g de alimento.

**Recomendação diária: Crianças <1 ano: 400 UI; 1 a 70 anos: 800 UI; >70 anos: 800 UI.