

# Viva Bem

**INFORMAÇÃO**

Edição completa do Guia Alimentar da População Brasileira pode ser baixado gratuitamente na internet

<https://bit.ly/20bv8cb>

**DICAS**

Ministério da Saúde tem dados sobre a doença dos ossos

<https://bit.ly/2JFqcfk>

# Falta de sol pode fazer mal para os ossos e para o coração

**Tomar 15 minutos de sol por dia ajuda o corpo a produzir a vitamina D, essencial para o organismo**

EMERSON VICENTE

Pode parecer pouco, mas apenas 15 minutos de exposição ao sol por dia tem uma grande importância na manutenção da vitamina D no organismo. A falta dela pode afetar diretamente o fortalecimento dos ossos, aumentando os riscos de fraturas e de osteoporose (enfraquecimento dos ossos).

A falta de vitamina D é mais comum em idosos. Vai ocorrendo ao longo da vida e acaba se exacerbando na terceira idade. Mas, segundo médicos, o número de pessoas mais novas com a deficiência vitamínica tem aumentando nos últimos anos.

"Está ficando comum entre os jovens, pois ninguém mais toma sol", diz Paulo Camiz, Geriatra do Hospital das Clínicas de São Paulo. "A fonte de vitamina D vem do sol, disparado. Depois vem um pouco da dieta, com peixes de água fria", completa.

No caso da exposição ao sol, pelo menos nos 15 minutos a pessoa não deve usar o protetor solar. Ele impede a penetração dos raios ultravioletas que agem para a produção da vitamina. Assim, após esse tempo é que a pessoa deve se proteger.

**Coração**

Alguns estudos também mostram que a vitamina D tem ganhado um papel importante para o coração.

"De uns tempos para cá apareceram alguns trabalhos que mostram o benefício da vitamina D no sistema cardiovascular. Ela auxilia no controle da contração do músculo cardíaco, permitindo o relaxamento dos vasos sanguíneos e diminuindo a placa de gordura. Alguns estudos apontam até uma diminuição na incidência de óbitos", explica Marcelo Sobral, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular.

"Muitas pessoas desconhecem a deficiência e não fazem reposição da vitamina D", completa o cirurgião.

## Exame de sangue aponta o problema

O médico só sabe se um paciente tem deficiência de vitamina D após um exame de sangue. Mas é fundamental que as pessoas fiquem atentas aos sintomas.

"Muitas pessoas desconhecem a deficiência e não realizam a reposição da vitamina, mas é preciso ficar atento aos sinais do problema, como baixa imunidade, dor muscular, cansaço excessivo e ossos fracos", diz o médico Marcelo Sobral. (EV)

## O que é

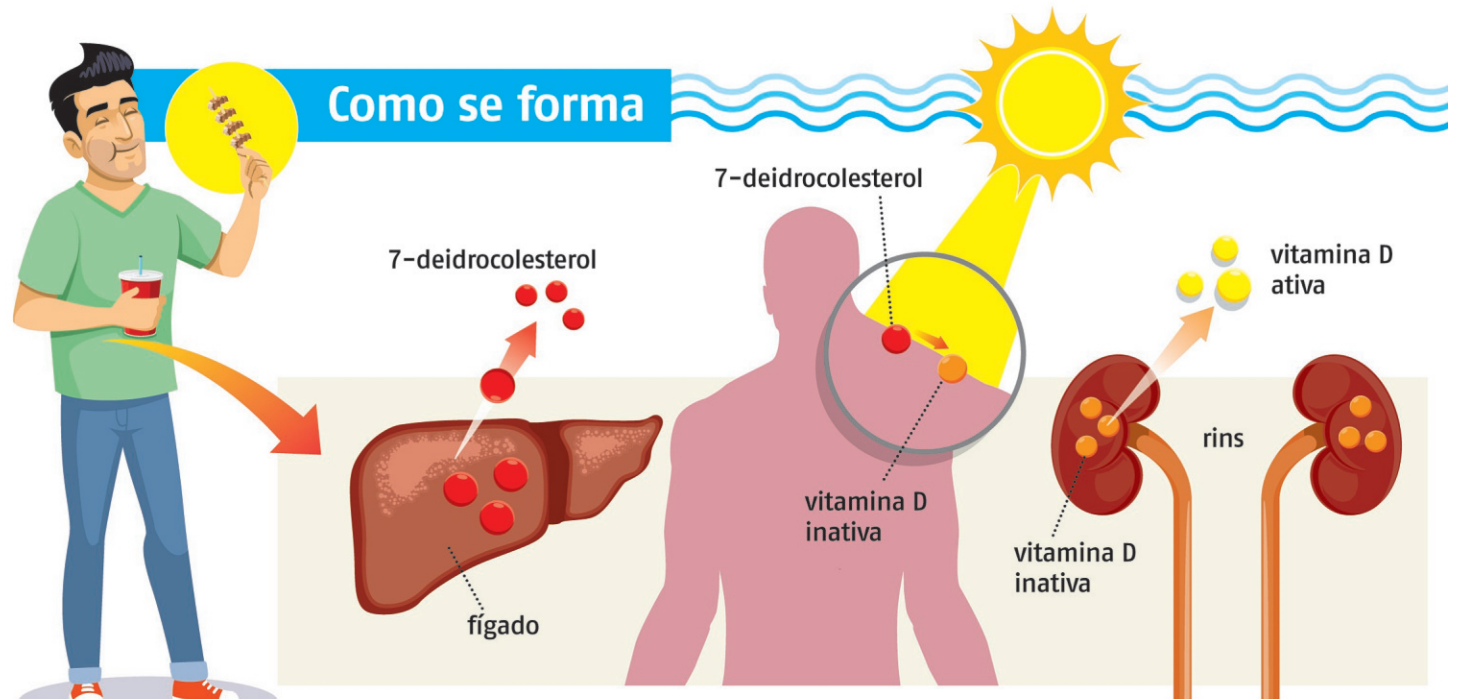
A vitamina D regula a quantidade de cálcio e fósforo no organismo

Atua como **hormônio** por ser produzida numa parte do corpo (pele, fígado e rins) e agir em outras

### Funções

- Aumenta a absorção do cálcio e do fósforo no intestino
- Fortalece ossos e dentes
- Aumenta produção de músculos
- Previne obesidade, diabetes e hipertensão

## Como se forma



**1** A pessoa come produtos de origem animal (carne, ovos e laticínios)

**2** O fígado processa esses alimentos e produz uma molécula chamada de 7-deidrocolesterol

**3** Essa molécula vai para a pele para ser transformada pelos raios ultravioletas do sol em uma vitamina D inativa

**4** Após essa reação, a vitamina volta ao fígado e chega aos rins, para ser liberada na forma ativa no corpo

## Sintomas de falta de vitamina

- Dor e fraqueza muscular
- Enfraquecimento ósseo
- Diminuição do cálcio e fósforo no sangue

## Consequências da falta de vitamina

- Osteoporose (perda de massa óssea)
- Osteomalácia (enfraquecimento e desmineralização dos ossos)
- Raquitismo (ossos das crianças ficam fracos e arqueados)

## Sol, o melhor remédio

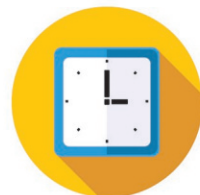
A vitamina D é formada no organismo por meio da ação da luz do sol

## Exposição

Expor braços, mãos e rosto ao sol por quatro vezes na semana, até 15 minutos, é o suficiente



A exposição tem de ser feita sem protetor solar, porque ele barra os raios ultravioletas, que agem para fazer a vitamina D



Os especialistas alertam que, após 15 minutos, é preciso se proteger com o protetor solar

## Alimentos ricos em vitamina D

- Atum
- Salmão
- Sardinha
- Gema de ovo
- Óleo de peixe
- Leite de soja

## Quantidade de vitamina D necessária por dia

- Crianças até 1 ano: 10 mcg\*
- Crianças maiores de 1 ano e adultos: 15 mcg
- Idosos com mais de 70 anos: 20 mcg
- Gestantes: 15 mcg

\*micrograma

## Excessos

⚡ Vitamina D demais pode causar calcificação de tecidos, como cartilagens e nervos, e cálculos renais

⚡ A superdosagem não está ligada à exposição ao sol

## Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialistas: geriatra, clínico geral e cardiologista

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>