

PESQUISAS APONTAM QUE DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

ESTÁ ASSOCIADA A UM PIOR DESEMPENHO CEREBRAL

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Três diferentes pesquisas foram publicadas na última edição da revista científica *Neurology*, periódico oficial da Academia Americana de Neurologia, demonstrando que a deficiência de vitamina D pode ser uma importante causa de déficit cognitivo e demência em idosos.

A deficiência de vitamina D sempre foi muito associada a problemas ósseos nas crianças e também nos adultos, mas nos últimos anos, começou-se a entender que sua deficiência também poderia estar associada a alterações do funcionamento cerebral. A vitamina D também atua no cérebro e sabe-se que ela está associada à expressão de diferentes proteínas e células essenciais para sua função, e estudos experimentais sugerem que sua deficiência pode estar associada a disfunções cerebrais inflamatórias e vasculares que podem culminar em processos degenerativos.

Dos três estudos recém-publicados, um deles avaliou mulheres francesas com mais de 75 anos e demonstrou que 17% delas apresentavam deficiência de vitamina D, com concentrações no sangue menores que 10ng/ml. Além disso,



as idosas com deficiência da vitamina tinham um desempenho cognitivo inferior, quando comparadas às idosas sem deficiência. O segundo estudo foi conduzido nos Estados Unidos e envolveu homens e mulheres com 73 anos em média, e revelou que 14% e 44% deles tinham deficiência e insuficiência (20-30ng/ml) da vitamina respectivamente. Aqueles que tinham menores concentrações de vitamina D apresentaram maior risco de demência e derrame cerebral.

Uma pergunta ainda em aberto é se o déficit cognitivo é o ovo ou a galinha dessa associação.

Indivíduos com limitação cognitiva podem ter um padrão de alimentação e exposição ao sol que levam à deficiência de vitamina D, e o terceiro estudo, o único de acompanhamento longitudinal e envolvendo apenas homens americanos, é concordante com esta hipótese, já que não foi encontrada associação entre baixos níveis de vitamina D e incidência de demência no período de quase cinco anos de acompanhamento. Entretanto, esse estudo considerou níveis menores que 20ng/ml como baixos níveis da vitamina, enquanto deficiência é definida quando a concentração é menor que 10 ng/ml. Talvez, uma nova análise dos resultados comparando indivíduos com níveis de vitamina D menores que 10ng/ml com aqueles com concentrações maiores que 20ng/ml possa revelar diferenças significativas quanto ao risco de demência.

Os próximos passos a serem dados serão estudos que consigam definir se suplementos de vitamina D são capazes de prevenir, ou mesmo reverter déficits cognitivos. Enquanto isso, os médicos devem estar conscientes da alta frequência de déficit da vitamina na população idosa. A recomendação atual é a de que indivíduos com 51-70 anos e aqueles com mais de 70 anos devem consumir 400 e 600 unidades internacionais respectivamente, ou o suficiente para manter a concentração de vitamina D no sangue superior a 30ng/ml. Esses números dizem respeito daquilo que entendemos que faz bem para os ossos.

A melhor dose para um bom funcionamento cerebral ainda está por ser definida.

Fontes de vitamina D? Seu nível em nosso organismo é fundamentalmente dependente de sua síntese na pele após exposição ao sol, mas depende também da dieta, especialmente da gordura dos peixes, gema de ovo, fígado e alimentos enriquecidos com a vitamina. Podemos dizer que encontramos mais uma razão para consumir peixes regularmente. Os peixes ricos em vitamina D são praticamente os mesmos ricos em Ômega 3 (ex: salmão, atum, sardinha), sendo este último componente nutricional de reconhecida eficácia na melhora do desempenho cerebral e também na capacidade de evitar doenças como o derrame cerebral e a Doença de Alzheimer. Mais uma razão também para não deixar de tomar um solzinho, e é claro que de forma consciente: sem esquecer do filtro solar.

Dez 2009

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
