

## Vitamina D, a queridinha da ciência

Pesquisadores querem saber mais sobre o ela pode ajudar na saúde

Fernanda Aranda, iG São Paulo | 17/03/2010 11:03



Foto: Getty Images/Photodisc

Vitamina D: remédio natural contra doenças

Nos últimos três anos, os efeitos da vitamina D foram estudados de forma ampla – de parto a enfarte, todas as áreas encontraram alguma relação com o nutriente, conseguido por meio do banho de sol, leite e derivados, além do peixe. Câncer, osteoporose, “uma turbinada” no sistema imunológico (que protege o organismo), resfriado, menopausa, problemas no coração, doenças renais são apenas alguns dos últimos ensaios científicos publicados sobre ela.

As pesquisas ilustram reportagens de capa das principais publicações médicas, entre elas o British Medical Journal – a mais importante delas. Mas, atestar que pacientes dos mais variados tipos apresentam deficiência da vitamina D despertou uma outra dúvida nos cientistas. O que vem primeiro: a falta do nutriente ou a doença?

Um dos principais exemplos sobre o enigma ao estilo “quem nasceu primeiro: o ovo ou a galinha?” é bem representado pela área neurológica. No último mês, três pesquisas foram publicadas na revista da Academia Americana de Neurologia mostrando que a falta de vitamina D está relacionada a um maior número de casos de deficiência cognitiva e demência em idosos. Entretanto, em nenhum dos estudos

ficou claro se a deficiência do nutriente foi, de fato, o que desencadeou o problema de saúde ou uma consequência posterior.

“Descobrir a relação de causa efeito com a vitamina D é o próximo passo dos pesquisadores”, afirmou o neurologista do Instituto do Cérebro de Brasília, Ricardo Teixeira. “É isso que vai nos responder se podemos ‘receitar’ a vitamina em um aspecto preventivo da doença ou como parte de um tratamento, para aliviar sintomas”, completou.

### Vitamina revelada

O sucesso da vitamina D é tanto que os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos estão revisando suas normas. A expectativa é de que a entidade eleve a dose diária recomendada no nutriente. Hoje, quem toma três copos de leite, por exemplo, já atinge a quantidade ideal.

Mas, da mesma forma que a ciência descobre os benefícios das doses extras, o Colégio de Medicina do Hospital Albert Einstein de Nova York quer investigar se existe um “lado B” da vitamina. Com base em estudos internacionais que já revelaram que o excesso de vitamina E e B podem fazer mal a saúde, o médico Michal Melamed quer saber se o excesso da D também é prejudicial. Em entrevista ao New York Times, ele disse: “Não sabemos o que acontece quando a curva se volta ao lado oposto (excesso e não falta). Provavelmente existe um risco associado à presença excessiva de vitamina D”.

### Deficiência ainda é mais grave

No Brasil, os médicos afirmam que a deficiência de vitamina D ainda é muito significativa para que haja preocupação com o excesso. Em todas as faixas etárias a falta do nutriente é constatada mas, em idosos, a média chega em três em cada dez, segundo estimativas do Instituto do Cérebro de Brasília.

“Nas mulheres, a deficiência de vitamina D é bem significativa, em qualquer idade, pela falta do estrógeno (hormônio)”, afirmou o cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração, Daniel Magnoni. “Ainda não há preocupação de que o excesso de vitamina possa fazer mal. Muitas pessoas estão em déficit com o nutriente.”

### Banho de sol

Além da alimentação com leite, fígado, peixes e a opção por alimentos enriquecidos por ômega 3, a principal fonte de vitamina D é o banho de sol. A rotina, entretanto, deixa pouco espaço para este “remédio” natural.

Os médicos lembram que as pessoas acordam antes do amanhecer, trabalham o dia inteiro sem sair para almoçar, voltam para casa à noite, dormem e começam o ciclo mais uma vez. O ideal é que 15 minutos por dia de exposição à luz solar já ajude na absorção da vitamina D.

“Lembrando que as pesquisas já mostraram que o filtro solar protege contra queimaduras e não impede os benefícios da radiação”, ressalta Magnoni.