

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Helio Magarinos Torres Filho



Veículo: Jornal O Globo Online

Data: 21/06/2018

Colunas/Editoria: Ela

O GLOBO  MENU

ela 

 COMPARTILHAR  BUSCAR

BELEZA

BEM-ESTAR

Especialistas falam sobre as formas naturais de aumentar os níveis de vitamina D

Consumo de suplementos aumentou 8,9% ao ano entre 2012 e 2017

POR TALITA DUVANEL

21/06/2018 4:30



Fontes de vitamina D: peixe, leite e ovos - Shutterstock

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Helio Magarinos Torres Filho	
Veículo: Jornal O Globo Online	Data: 21/06/2018
Colunas/Editoria: Ela	

Cena diária da vida nas cidades grandes: você pega o carro, o ônibus ou metrô para ir ao trabalho de manhã e por lá fica até a noite. Na correria, não sai para almoçar — come a marmita com comida zero glúten e zero lactose na mesa de trabalho ou, no máximo, num refeitório. Caso tenha dado tempo de fazer exercício, foram algumas horas na academia, com ar-condicionado em máxima potência. Se topou com o sol, estava preparada: cheia de protetor solar FPS 70, seguindo à risca os conselhos do dermatologista.

Diante dessa realidade na rotina de diversas mulheres, não é de se espantar que, quando é feita a medição da vitamina D (algo que começou a acontecer com mais frequência nos últimos cinco anos), uma grande parte delas está com a tal “deficiência”. Mas em que isso pode impactar na nossa vida, de fato?

— A vitamina D é fundamental para a absorção do cálcio e do fósforo, essenciais para mineralização dos ossos. Sem ela, há muita dificuldade em absorver esses dois — explica a endocrinologista Victoria Borba, de Curitiba, integrante da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Portanto, ter pouco dessa substância (que, na verdade, é um hormônio esteroide, mas conhecido como vitamina no geral) no organismo significa ossos e músculos mais fracos, suscetíveis a doenças como a osteoporose, que acomete muitas mulheres pós-menopausa. Nossos ossos se desgastam diariamente e, de tempos em tempos, novas camadas vão sendo formadas. Quem sofre da doença, por exemplo, não consegue repor essa perda, justamente porque, entre outras razões, a absorção de cálcio está prejudicada.

O endocrinologista Luis Augusto Tavares Russo avaliou 250 mulheres na menopausa, com média de idade de 65 anos, todas portadoras de osteoporose. Ele concluiu que 70% tinham níveis inadequados de vitamina D. Os motivos, em grande parte, são dietas restritivas e um estilo de vida que não privilegia atividades físicas ao sol.

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Helio Magarinos Torres Filho	
Veículo: Jornal O Globo Online	Data: 21/06/2018
Colunas/Editoria: Ela	

— O ideal é que as pessoas tomem 45 minutos de sol, até as 10h da manhã três vezes por semana — explica Luis Augusto. — É a ação da energia solar que inicia o processo de transformação da pré-vitamina D, presente na nossa pele, em vitamina D.

Muita gente vai dizer, então: mas e os conselhos do meu dermatologista? Eles têm sido cada vez menos radicais, como Roberta Bibas, do Rio:

— Nós preconizamos 70 minutos por semana de exposição ao sol até as 10h, sem protetor ou bloqueador. Isso não quer dizer que a paciente precise tomar sol no rosto ou no colo. É necessário apenas uma área de tamanho razoável, como braços e pernas, por exemplo. A síntese será feita do mesmo jeito.

Sair cheia de protetor dos pés à cabeça, portanto, é uma forma de “cobrir um santo, mas descobrir outro”. Logicamente, depois das 10h, não há muita alternativa a não ser se proteger dos excessos dos raios UVA e UVB. Mas que tal acordar mais cedo para fazer aquela caminhada ao ar livre?

— O grande problema hoje é que ficamos menos ao sol. As crianças não brincam mais nas ruas e, dificilmente, um adulto vai à praia sem protetor — diz Victoria Borba, ressaltando que os idosos, mesmo com a exposição, acabam tendo dificuldade na produção da vitamina.

— Isso ocorre também com pessoas de pele mais escura, porque o excesso de melanina diminui a absorção dos raios solares.



Suplementos de vitamina D - Shutterstock

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Helio Magarinos Torres Filho	
Veículo: Jornal O Globo Online	Data: 21/06/2018
Colunas/Editoria: Ela	

Uma questão que envolve a vitamina D e dá pano para manga entre as comunidades médicas são os números de referência e o *boom* dos exames.

Muitas mulheres jovens, cujo corpo nem “pensa” em menopausa, começaram a ter dosagem de vitamina D prescrita e boa parte do resultado mostrava uma insuficiência — até mesmo nas que têm alimentação saudável e exposição constante ao sol. Foi o caso da auditora Beatriz Teixeira, de 24 anos, que, por causa da queda excessiva de cabelo, recebeu do médico um pedido de checagem completa de taxas em meados do ano passado. Resultado? Vitamina de menos.

— Ele me tranquilizou, disse que a queda do cabelo estava relacionada ao estresse, e não aos números. Mas eu estava tão impressionada, que ele acabou me passando uma vitamina. Tomei mais por medo do que por recomendação. Afinal, nunca senti nada além da queda. Ele não ficou tão alarmado quanto eu.

A dobradinha excesso de informação e medo, uma receita que sempre acaba saindo do consultório do Dr. Google, faz com que muita gente fique com caraminholas na cabeça, louca para medir a vitamina D e tomar um comprimidinho, com a crença de que os problemas da idade serão resolvidos. Dados da Euromonitor International indicam que o consumo global de suplementos de vitamina D cresceu 8,9% ao ano entre 2012 e 2017, enquanto o mercado de vitaminas em geral cresceu 5% ao ano no mesmo período.

Segundo o patologista Helio Magarinos Torres Filho, diretor médico dos laboratórios Richet, mudanças orquestradas pelas sociedades médicas de endocrinologia e patologia chegaram a novos valores de referência, baseadas em confiáveis estudos científicos, para evitar reposições desnecessárias.

— Todo mundo precisa dosar, mas nem todos precisam repor. E nem ficar fazendo exame toda hora, a menos que a pessoa mude os hábitos ou comece a ter algum tipo de doença relativa à vitamina D. Muitas pessoas acabaram tomando remédios por causa de valores não muito apurados — diz ele.

Victoria Borba concorda.

Cliente: Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Helio Magarinos Torres Filho	
Veículo: Jornal O Globo Online	Data: 21/06/2018
Colunas/Editoria: Ela	

— Quem tem plano de saúde pede exame para o médico a cada quatro, seis meses, e as pessoas sem acesso não medem nunca — diz a médica, que acha essencial exames a partir dos 50 anos ou até antes, se a menopausa aparecer mais cedo.

Outro motivo de discussões sobre o assunto é a influência da vitamina D em outras doenças. Muitos cientistas têm começado a relacionar os níveis da substância com imunidade e doenças cardiovasculares e até mesmo alguns cânceres. Tudo isso ainda é bastante discutido no meio médico, porque, além de os estudos ainda serem incipientes, há também o fato de que essas doenças são fruto de uma série de fatores que dificilmente podem ser desassociados ou tratados sob um único prisma.

— Existem pesquisas tentando relacionar a vitamina D a diabetes, câncer e outras doenças, mas não existem provas concretas na literatura ainda — diz Luis Russo.

A unanimidade é: sol (a pele precisa esquentar, e não queimar, para começar a síntese) e um cardápio rico em ovos (principalmente as gemas), carnes, peixes (o salmão selvagem é um dos mais ricos) e, para quem quer ainda mais potência, o óleo de fígado de bacalhau, que ajudou a diminuir os níveis de raquitismo entre as crianças que o consumiam, no início do século XX.

A suplementação deve ser indicada por um médico, se for realmente necessária e não por moda ou prevenção ilusória. Em vez de ligar para a farmácia para encomendar sua cápsula, por que não andar até a feira para as compras da semana ou fazer parte do trajeto para o trabalho a pé? A vitamina D vai vir de brinde.