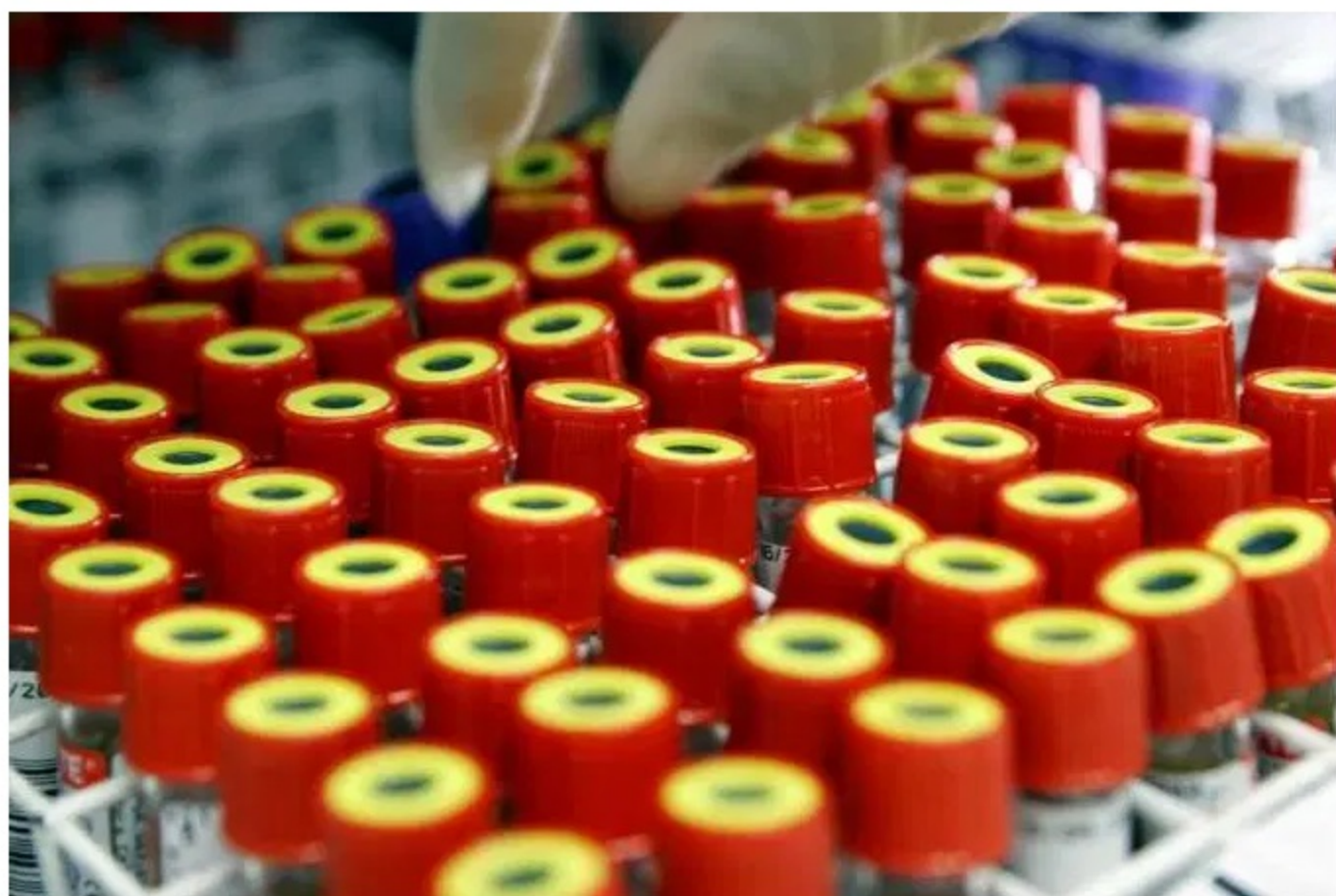


# Vitamina D: quem realmente precisa desse exame?

30 set 2019, 07h39- Atualizado em 30 set 2019, 17h09



O exame para dosagem de vitamina D no sangue está entre os testes mais pedidos nos laboratórios hoje em dia. Mas será que ele é tão necessário assim?

A vitamina D é importante para várias funções do organismo humano, entre elas regular o fornecimento de cálcio e de fósforo, protegendo os ossos e atuando nos rins e intestino. Nos últimos tempos, a ingestão excessiva de pílulas ou porções diárias do suplemento vem sendo questionada, afinal, nenhum exagero faz bem à saúde.

O Richet Medicina & Diagnóstico é um dos laboratórios que está percebendo o aumento nos pedidos desse tipo de exame. Segundo os médicos, pessoas saudáveis podem receber o diagnóstico de deficiência de vitamina D, baseado apenas em exames de análises clínicas. Na tentativa de corrigir uma possível carência, pode-se provocar uma situação de toxicidade. “Nota-se um aumento da demanda por testes de dosagem de vitamina D nos últimos anos. Entretanto, não se pode dizer que sejam exames desnecessários; muito pelo contrário, pois as pesquisas mostram que os níveis de vitamina D estão associados, tanto para um maior risco para o desenvolvimento de algumas doenças, quanto para ao prognóstico de doenças já existentes”, explica Helio Magarinos Torres Filho, diretor Médico Executivo do Richet Medicina & Diagnóstico e membro da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica.

Para fundamentar a questão da reposição de vitamina D, um estudo clínico duplo-cego, realizado durante três anos e publicado no *Jornal da Associação Médica Americana (Jama)*, foi realizado por pesquisadores da Universidade de Calgary, no Canadá. Eles analisaram 311 adultos saudáveis, sem osteoporose, que usaram, durante a pesquisa, doses diárias de 400, 4.000 ou 10.000 unidades de vitamina D. No início e no fim da pesquisa foram feitas imagens de tomografia computadorizada para calcular a densidade óssea no braço e na perna de cada participante. Além disso, foi estimada a força óssea utilizando-se técnicas matemáticas. Ao contrário do que pensavam os cientistas, os suplementos de vitamina D não aumentaram a densidade e a força óssea dos pacientes, mas tiveram o efeito contrário.

Os declínios na densidade mineral óssea nos braços dos participantes foram de 1,2% no grupo 400, 2,4% no grupo 4.000 e 3,5% no grupo que tomava 10.000 unidades/dia. Nos ossos das pernas, os declínios foram estatisticamente significativos nos grupos de 4.000 e 10.000, mas não no de 400. Não houve alteração da força óssea em nenhum grupo.

A conclusão da pesquisa é que altas doses de vitamina D não aumentam a densidade óssea e podem até baixá-la. “Ainda existe uma necessidade de padronização e protocolos mais robustos, que estabeleçam os critérios tanto para a solicitação do exame, quanto para a reposição da vitamina D”, alerta Helio Magarinos Torres Filho.

Website: <http://www.richet.com.br>