

A diminuição nos níveis de vitamina D em pacientes, principalmente maiores de 50 anos provoca várias alterações: diminuição da absorção de cálcio, aumento do hormônio da paratireóide, aumento do remodelamento ósseo com perda da massa óssea e consequente **aumento do risco de fraturas**.

## A VITAMINA D NA NOSSA VIDA

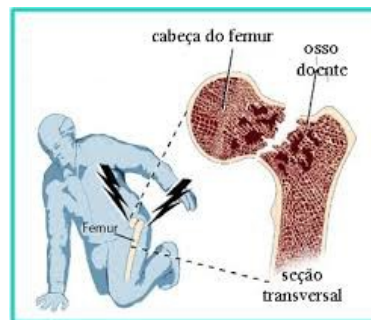
Parece ter sido uma descoberta recente, mas a verdade é que a preocupação com o tratamento da OSTEOPOROSE tem levado a um estudo maior dos efeitos da Vitamina D no nosso organismo. Os principais focos de ação dela estão nos rins, impedindo a perda exagerada de cálcio e fósforo, indispensáveis para a manutenção do esqueleto e da musculatura, no intestino, melhorando a absorção destes minerais, e também favorecendo o remodelamento ósseo, liberando cálcio e fósforo para o sangue.

As manifestações podem apresentar fraqueza e dor muscular, cansaço fácil, desânimo, exames apresentando osteopenia ou osteoporose e fraturas.



As maneiras de se conseguir Vitamina D estão na dieta, com peixes ricos em gordura (bacalhau, salmão, cavala), gema de ovo e leite enriquecido com vitamina D. Além disso, é necessário a exposição à luz do sol. A pele produz vitamina D após 20 a 30 minutos de exposição em pessoas da raça branca. As pessoas de pele morena ou negra e os idosos devem ter um tempo de exposição maior, porém com mais riscos de efeitos nocivos à pele.

Para saber como anda sua saúde óssea procure seu médico e solicite um exame de dosagem de vitamina D. O médico pode, após a avaliação inicial, complementar com outros exames, além de raios-x e densitometria óssea.



**Lembre-se de que osteoporose não dói, mas a fratura grita, e muito alto!**

## A FALTA DE VITAMINA D:

A obtenção de quantidades adequadas de vitamina D é prejudicada por vários fatores: poluição do ar, edifícios altos, que bloqueiam a luz do sol e os raios ultravioletas, excesso de cremes e protetores solares, ingestão insuficiente de alimentos que contém vitamina D, resistência à ação da vitamina D no intestino em idosos diminuição da formação da vitamina D pela pele em razão da cor e da idade, má absorção por ressecção de parte do intestino, doença de Crohn, cirurgia bariátrica, etc., doenças do fígado, bebidas alcoólicas, uso de anticonvulsivantes ou cortisonas.



**Dr. Roberto Antonio Aniche**  
Médico Ortopedista  
Membro da ABRASSO Assoc. Bras. de Avaliação Óssea e Osteometabolismo  
CRM 54.132 – TEOT 04.626

Caso tenha dificuldade em agendar sua consulta escreva para [clinicavila@uol.com.br](mailto:clinicavila@uol.com.br) ou [clinicavila@yahoo.com.br](mailto:clinicavila@yahoo.com.br)