

Ponto de Equilíbrio

A VITAMINA DO SOL

Surpreenda-se com o papel da vitamina D na sua saúde

por **Roni Moya***

A VITAMINA D OU CALCIFEROL é uma substância derivada do colesterol que funciona como uma hormona e tem grande importância para o metabolismo do cálcio. É produzida e activada no organismo através da luz solar e ultravioleta (UV), com maior absorção feita pelo intestino e pele. A forma 25-dihidroxicálciferol (25[OH]D) produz efeitos benéficos para a saúde e deve ser tomada. A sua deficiência está implicada no raquitismo, osteomalacia, diabetes, artrite reumatóide, esclerose múltipla, infecções, doenças cardiovasculares e cancro. Durante 750 milhões de anos, o fitoplâncton presente nos oceanos através da fotossíntese, permitia a fixação do cálcio nos seres aquáticos. Com a evolução das espécies para os meios terrestres, a exposição solar tornou-se imprescindível para prevenir a falta de cálcio. Assim, em locais com menos radiação solar, a pele, cabelos e olhos tornaram-se mais claros, garantindo o maior aproveitamento da luz e da vitamina D. Em Outubro de 1918, uma criança raquítica foi curada após a sua exposição à luz UV durante uma hora, duas vezes por semana, durante seis semanas. Foi o primeiro indício de que a luz era importante para a bioquímica humana. Só em 1921 é que Hess & Unger demonstraram cientificamente que o sol era o responsável pela extinção definitiva dessa doença.

Actualmente, uma grande controvérsia segue em torno da suplementação com vitamina D. O facto é que estudos desenvolvidos pelo maior investigador da área, Professor Doutor Michael

O SALMÃO
SELVAGEM
É A MAIOR FONTE
ALIMENTAR
DE VITAMINA D



FOTO: MARIO PRINCÍPE

Holick, demonstram que a maioria das pessoas tem deficiências nesta vitamina e vive em países localizados acima de 30° Norte, onde não há quantidade suficiente de radiação UVB, acrescido de longos períodos de Inverno, época de menos luz. Portugal, mesmo sendo um país repleto de sol, pela sua localização (39° 30' N), está incluído neste grupo. Os obesos também requerem duas a três vezes mais vitamina D, pois possuem 35 por cento menos dela, que se armazena na gordura, não sendo distribuída ao resto das células. O nível de vitamina D é ainda 75 por cento menor aos 70 anos. Segundo o Dr. Holick, todos devem apanhar sol nos braços e pernas, durante cinco a 15 minutos, duas a três vezes por semana, utilizando no rosto um factor de protecção solar 30. Os negros devem expor-se ao sol cinco a dez vezes mais dada a sua cor de pele. Num hospital de Boston, 76 por cento de 40 mulheres prestes a dar a luz, suplementadas com 600 UI de vitamina D e dois a três copos de leite por dia, apresentavam deficiência desta vitamina, assim como 81 por cento dos seus bebés. O leite materno só contém 25 UI/L de vitamina D. A dosagem ideal da vitamina é de 1000 UI/dia para adultos e 400 UI/dia para crianças. O salmão selvagem é sua maior fonte alimentar. A intoxicação só surge em doses extremas (150 ng/mL) e não é provocada pelo aumento da exposição solar. Passear ao sol eleva a produção de vitamina D, que regula o crescimento celular, 2000 genes, protege dos cancros de cólon, próstata e mama e dá prazer. Aproveitem o sol com sabedoria!