

'VITAMINA DO SOL' PODE SE TORNAR O NUTRIENTE DA DÉCADA

Vários estudos recentes apontam a importância da Vitamina D para a saúde geral do organismo. Mas sua dosagem ainda é fonte de controvérsias.

JANE E. BRODY

A chamada “vitamina do sol”, a “D”, pode se tornar o nutriente da década, se acreditarmos em uma série de descobertas recentes. A vitamina D, nutriente essencial encontrado em um número limitado de alimentos, há muito é conhecida por seu papel na manutenção de ossos fortes e por isso é acrescentada ao leite.

Agora, uma legião crescente de pesquisadores médicos está questionando os níveis de ingestão atualmente recomendados, desde o nascimento até os anos grisalhos. Os pesquisadores sustentam, baseados em uma série de estudos, que os níveis de vitamina D considerados adequados para prevenir malformações ósseas como raquitismo em crianças não são os ideais para se combater uma série de doenças sérias que hoje são associadas ao baixo nível de vitamina D. E propõem um aumento.

Certamente, nem todos os especialistas médicos estão convencidos da necessidade de se elevar a quantidade de vitamina D que as pessoas recebem por dia, seja pelo sol, pela alimentação, pela ingestão de suplementos ou todos os três. O comitê federal que estabelece as quantidades diárias recomendadas resistiu a todos os esforços de aumentar consideravelmente os níveis de vitamina D, parcialmente porque seus membros não estão convencidos de seu potencial de promover a saúde e parcialmente por temores desgastados de toxidez, provocados por excesso.

Apresentarei os fatos como são conhecidos hoje, mas esteja avisado: no final, você terá que decidir por si mesmo quanto desse nutriente vital deseja consumir por dia e como obtê-lo.

ONDE OBTER

Na maior parte da história da humanidade, a luz do sol foi a fonte primária de vitamina D, que é formada na pele exposta à radiação ultravioleta B (a luz ultravioleta que causa queimaduras). Assim, para saber quanta vitamina D deseja obter de alimentos e suplementos, leve em conta fatores como cor da pele, clima local, época do ano, tempo fora de casa, uso de filtros solares e idade.

Aqueles que evitam o sol e pessoas de pele mais escura absorvem menos radiação UV. Pessoas de regiões com menos sol produzem pouca ou nenhuma vitamina D no inverno, e pessoas mais velhas fabricam menos vitamina D na pele e são menos capazes de convertê-la no hormônio que o corpo usa. Além disso, bebês que só mamam consomem pouca vitamina D, a menos que recebam suplementos.

Além de bebidas fortificadas como leite, leite de soja e alguns sucos, o número limitado de fontes de vitamina D inclui peixes oleosos como salmão, cavala, bagre americano, sardinha e atum, assim como óleo de bacalhau e óleos de peixe. A quantidade de vitamina D nos cereais matinais é mínima. Quanto aos suplementos, a vitamina D é encontrada em vitaminas pré-natais, multivitamínicos, combinações de cálcio com vitamina D e vitamina D simples.

O conteúdo de vitamina D é medido em unidades internacionais (UI). Um copo de leite ou de suco de laranja fortificado deve conter **100 UI**. A maior parte dos multivitamínicos fornecem 400 UI por dia. Meia xícara de salmão vermelho enlatado tem cerca de 940 UI e 85 g de bagre, 570 UI.

LAÇOS VARIADOS COM A SAÚDE

Vamos começar com o papel menos controverso da vitamina D - ossos fortes. No ano passado, uma equipe de 15 especialistas em nutrição observou no "American Journal of Clinical Nutrition" que "ensaios ao acaso usando a ingestão atualmente recomendada de 400 UI de vitamina D por dia não mostraram redução apreciável do risco de fratura".

"Por outro lado", continuaram, "ensaios com 700 a 800 UI revelaram **menor incidência de fraturas**, com e sem suplemento de cálcio. Essa mudança pode resultar tanto da melhor saúde dos ossos quanto da redução nas quedas devido à maior força muscular."

Um estudo suíço entre mulheres com 80 ou mais anos obteve maior força nas pernas e metade das quedas entre as que tomaram 800 UI de vitamina D por dia por três meses junto com 1.200 mg de cálcio, comparadas com as que só tomaram cálcio. **Maior força e equilíbrio foram encontrados em idosos com altos níveis de vitamina D no sangue.**

Em estudos com animais, a vitamina D reduziu de forma impressionante o crescimento de tumores. Além disso, **um número grande de estudos em pessoas associa baixos níveis de vitamina D com maior risco de câncer**, inclusive de mama, reto, ovário, próstata, estômago, bexiga, esôfago, rim, pulmão, pâncreas e útero, assim como linfoma de Hodgkins e mieloma múltiplo.

Pesquisadores da Universidade de Creighton, em Omaha, conduziram um ensaio randômico duplo-cego controlado por placebo (a forma mais confiável de pesquisa clínica) entre 1.179 mulheres saudáveis na menopausa. No curso de quatro anos, **as que tomaram cálcio e 1.100 UI de vitamina D por dia desenvolveram cerca de 80% menos cânceres do que as que tomaram só cálcio ou placebo**, conforme publicado na "The American Journal of Clinical Nutrition", no ano passado.

AÇÃO DA VITAMINA D

A vitamina D parece amortecer um sistema imune hiperativo. A incidência de doenças auto-imunes como diabetes de tipo 1 e esclerose múltipla foram associadas a baixos níveis de vitamina D.

A vitamina D é solúvel em gordura e, quando consumida ou produzida na pele, pode ser armazenada na gordura do corpo. No verão, até mesmo cinco minutos de sol por dia nas mãos e no rosto não protegidos podem restaurar a fonte do corpo.

O excesso pode ser guardado para uso posterior. Durante o resto do ano, para a maior parte das pessoas, o corpo precisa da ajuda da alimentação.

Além disso, o aumento geral de obesidade na população introduziu um fator preocupante, a tendência da gordura do corpo reter a vitamina D, reduzindo sua disponibilidade geral.

Quanto à dose máxima segura, pesquisadores como Bruce W. Hollis, nutricionista pediátrico da Universidade de Medicina da Carolina do Sul em Charleston, sustentam que o atual nível de 2.000 UI é baseado em evidências bastante questionáveis - um estudo de seis pacientes na Índia.

Hollis vem dando às mulheres grávidas 4.000 UI por dia e 6.000 para as lactantes, sem efeitos adversos. Outros especialistas, contudo, preocupam-se que esses níveis tão altos de vitamina D (acima de 800 UI) com cálcio podem aumentar o risco de pedras nos rins em pessoas suscetíveis.

Portanto, pese as evidências e resolva a quantidade adequada para você.

Publicado no "New York Times"