

Vitamina D e seus poderes.

Há anos atrás quando estudávamos sobre Vitamina D nas escolas, falávamos sobre sua importância e ressaltávamos o seu papel relevante na absorção de cálcio pelos ossos e dentes. De lá pra cá alguns conceitos mudaram e muito se descobriu sobre o efeito dessa substância em nosso organismo.

O nome “Vitamina D” surgiu em função dela ter sido a quarta substância descoberta por meio de uma pesquisa em 1922 logo após as vitaminas A, B e C. Acreditava-se, naquela época, que só era possível obtê-la através de determinados alimentos. A partir da década de 1970 os pesquisadores concluíram que ela era sintetizada pelo organismo através de transformações estimuladas pelos raios ultravioletas “B” provenientes do sol. Dessa forma concluiu-se que a “Vitamina D” tratava-se de um hormônio.

Este hormônio esteroide, lipossolúvel age direto como um regulador do sistema imunológico e, segundo o Dr. Cícero Galli Coimbra, neurologista da UNIFESP, controla mais de 220 genes em nosso corpo configurando-se em uma das mais potentes aliadas no combate à doenças em nosso organismo.

A quantidade de Vitamina D está longe de ser um consenso mas é sabido que sua carência ou deficiência além de desfavorecer a parte óssea e dentária, segundo as pesquisas do Dr. Cícero no Brasil e do Dr. Michael Holick nos EUA , pode facilitar o desenvolvimento de problemas como diabetes, depressão, doenças autoimunes, autismo nas crianças, doenças do coração, câncer, gripes, resfriados e problemas na gravidez.

A obtenção da Vitamina D se dá principalmente através da exposição do corpo ao sol. Estima-se que 15 minutos dessa exposição sejam suficientes para que haja a produção de aproximadamente 10.000UI desde que a pele esteja sem nenhum tipo de artifício que evite os raios “UVB”. Os protetores solares disponíveis com filtros acima de 8% inibem em até 95% a produção do hormônio pelo organismo. Alguns alimentos como os peixes gordurosos também são fontes dessa substância, porém a quantidade é praticamente insignificante.

Um outro mecanismo de obtenção é a **suplementação**. Inúmeras marcas estão disponíveis no mercado com dosagens de 1.000, 5.000, 7.000, 10.000 UI (unidades internacionais). Há uma estimativa de que 80% da população mundial sofre com carência ou deficiência de “Vitamina D” e não é diferente com os nossos pacientes. Por isso, a prescrição quando diagnosticamos baixos níveis desse hormônio é fundamental para bons resultados tanto nos tratamentos ortodônticos quanto nas reabilitações com implantes.

A tabela abaixo informada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia nos orienta sobre os indicadores de vitamina D no sangue.

- Maior do que 20 ng/mL é o desejável para população geral saudável;
- Entre 30 e 60 ng/mL é o recomendado para grupos de risco como idosos, gestantes, pacientes com osteomalácia, raquitismos, osteoporose, hiperparatireoidismo secundário, doenças inflamatórias, doenças autoimunes e renal crônica e pré-bariátricos;
- **Entre 10 e 20 ng/mL é considerado baixo com risco de aumentar remodelação óssea e, com isso, perda de massa óssea, além do risco de osteoporose e fraturas;**
- **Menor do que 10 ng/mL muito baixa e com risco de evoluir com defeito na mineralização óssea, que é a osteomalácia, e raquitismo;**

Uma prescrição segura para a nossa área é a de 1.000UI diárias ou como alguns médicos recomendam 7.000UI ingeridos semanalmente. Quando consumida dentro das quantidades recomendadas a vitamina D não tem efeitos colaterais.

A partir da suplementação os exames devem ser periódicos para o controle. E se houver alguma dúvida converse com o médico de rotina do seu paciente.

Exerça o seu papel de Dentista analisando o paciente com um todo e não somente parte da sua especialidade. Faça a diferença!!!!

Dr. Alexandre Mendonça