

VITAMINA D: CONCEITOS IMPORTÂNCIA E FONTES

SILVA, B. J. L.; RODRIGUES, F. F.; SHIMIZU, G.; DA PONTE, M. M.; DA SILVA, V. P.; MIKALOUSKI, U.

RESUMO

A vitamina D é um tipo de vitamina lipossolúvel que possui uma característica peculiar, sendo o único nutriente orgânico que o organismo é capaz de sintetizar. O objetivo é analisar os efeitos causados nos organismos, pela falta e excesso de vitamina D. Foi realizada revisão bibliográfica. Uma das principais funções da vitamina D é de preservar e manter a integridade óssea. Assim o consumo equilibrado é essencial para o bem estar do organismo humano.

Palavras-chave: Nutrientes, hipovitaminose, hipervitaminose.

ABSTRACT

Vitamin D is a type of fat soluble vitamin that has a peculiar characteristic, being the only organic nutrient that the organism is able to synthesize. The objective is to analyze the effects caused in organisms, due to lack and excess of vitamin D. A bibliographic review was performed. One of the key functions of vitamin D is to preserve and maintain bone integrity. Thus balanced consumption is essential for the well being of the human organism.

Key words: Nutrients, hypovitaminosis, hypervitaminosis.

INTRODUÇÃO

Vitaminas são nutrientes orgânicos essenciais, não calóricos, necessários em pequena quantidade no organismo. As vitaminas possuem variados tipos de função no corpo, essas funções apesar de numerosas, tem por objetivo propiciar certas reações pela qual o organismo consegue digerir, absorver, metabolizar ou sintetizar outros nutrientes.

Podem-se classificar as vitaminas de duas formas, as lipossolúveis e as hidrossolúveis, as lipossolúveis são aquelas com afinidade por lipídeos e por isso estão presentes em alimentos ricos em gorduras, já as hidrossolúveis, são

polares e possuem grande afinidade pela água e é facilmente absorvida pelo organismo.

A vitamina D é um tipo de vitamina lipossolúvel que possui uma característica peculiar, sendo o único nutriente orgânico que o organismo é capaz de sintetizar, o desenvolvimento dessa vitamina é possível graças à absorção da luz ultravioleta do sol que estimula a produção da vitamina pelos fígados e rins. Desse modo, a vitamina D pode ser considerada um nutriente não essencial – ou natural – já que o corpo é capaz de produzi-la em níveis aceitáveis sem que haja a ingestão através de alimentos, porém problemas no fígado ou nos rins podem prejudicar essa produção. Além da luz solar, a vitamina D pode ser encontrada no leite, salmão e camarão.

OBJETIVO

Analisar os efeitos causados nos organismos, pela falta e excesso de vitamina D.

METODOLOGIA

Foi utilizada revisão bibliográfica, com buscas em artigos, livros e sites especializados.

RESULTADOS

Uma das principais funções da vitamina D é de preservar e manter a integridade óssea, principalmente durante a fase de crescimento, mantendo os níveis de cálcio e fósforo no organismo em concentrações apropriadas.

Por esse motivo, uma das principais consequências da falta de vitamina D em um indivíduo é o raquitismo, doença que enfraquece os ossos, muito comum em crianças, causa deformações nos ossos de pernas, braços e tronco.

Em contrapartida, a vitamina D é potencialmente tóxica e se consumida em excesso pode causar uma verdadeira 'overdose', causando, náuseas, perda de apetite e vômitos, em casos mais graves, aumenta os níveis de minerais no sangue, fazendo com que esses minerais, inclusive o cálcio se deposite em órgãos como corações e rins, e causam mal funcionamento.

CONCLUSÃO

Além de servir para regular os níveis de minerais no sangue, a Vitamina D atua também no funcionamento do cérebro, pâncreas, pele e órgãos reprodutores. Deste modo, ao ingerir o nutriente em questão, tomar cuidado para que seja de forma equilibrada e contínua, assim, podendo atingir com eficácia resultados esperados.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Marina André de. Bioquímica da nutrição: vitaminas, fibras e minerais. São Paulo: EDITORA PLÊIADE, 1997. 180.pp.