

Tomar sol basta? Mitos e verdades sobre a vitamina D, segundo a ciência

Estamos no inverno, época na qual normalmente se sai menos na rua, principalmente a passeio. Uma das consequências disso é o estoque de [vitamina D](#) no nosso corpo ficar em baixa. A “matéria-prima” desta vitamina (que, na verdade, é um hormônio) existe em nós. Mas ela só vira vitamina D quando os raios solares ultravioleta B (UVB) tocam nossa pele. Sem sol, nada feito.

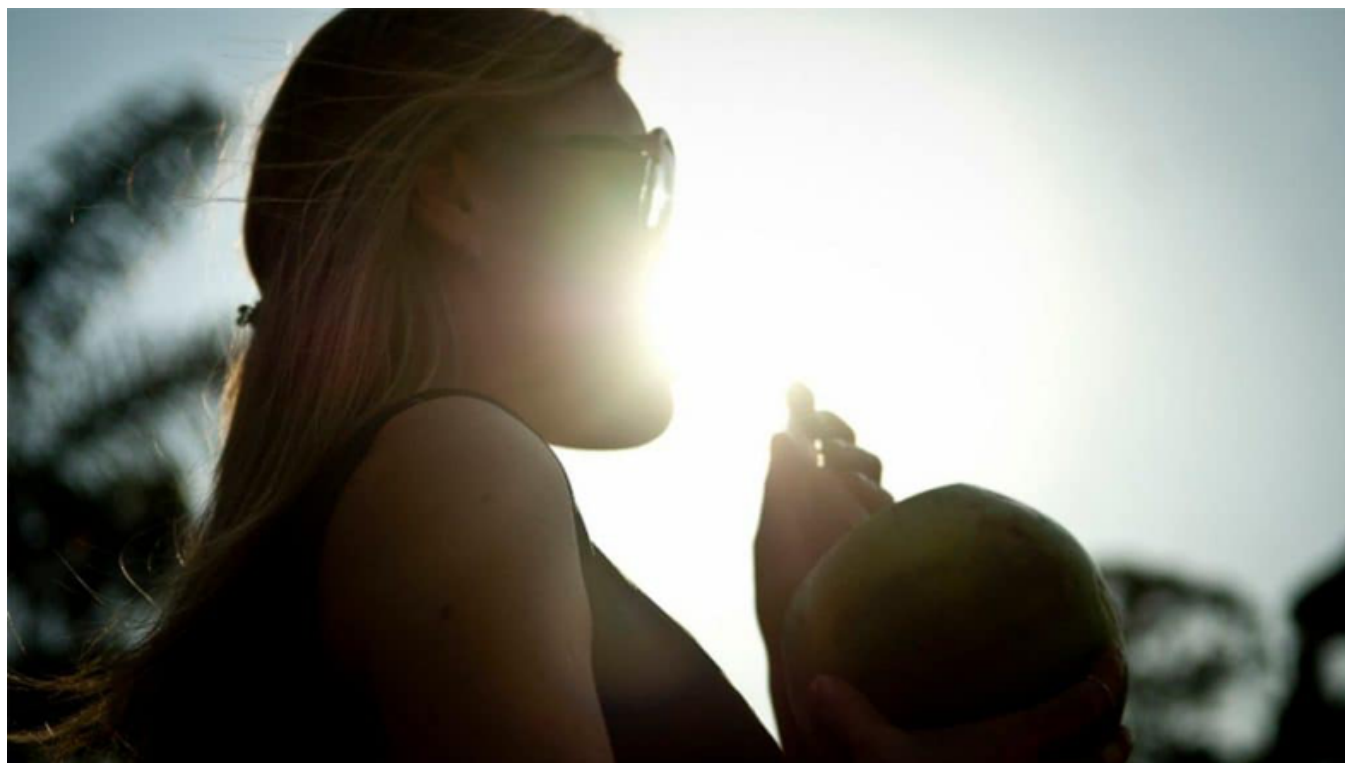
Você pode tomar vitamina D, claro. Existem comprimidos, cápsulas, líquidos em prateleiras de farmácias mundo afora. Mas até isso tem seus riscos. Entre eles, estão intoxicação e hipercalcemia (acúmulo de cálcio no sangue). Para você ter ideia, o excesso deste hormônio pode afetar desde a sua mente até seus rins.

A vitamina D é essencial para a saúde. Mas é importante você entender o que é mito e o que é verdade sobre este hormônio que ficou tão popular nos últimos anos. Para investigar esse assunto, o **Olhar Digital** mergulhou em manuais médicos e conversou com especialistas.

O que é vitamina D e como o corpo processa ela

Vamos começar do começo. Apesar do nome, a vitamina D é um hormônio – que você também pode chamar de pré-hormônio – lipossolúvel (isto é, solúvel em lipídios, em gordura). Ela não se encaixa na definição estrita do termo porque nosso corpo é capaz de sintetizá-la. Basta tomar sol (tomando bastante cuidado). E sua função principal é manter os níveis de cálcio e fósforo no sangue para garantir a saúde dos nossos ossos e músculos.

“A vitamina D é produzida quando a radiação ultravioleta B (UVB) atinge a pele e transforma uma molécula chamada 7-deidrocolesterol em pré-vitamina D3”, explica o doutor Elimar Gomes, médico dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia – Regional São Paulo (SBD-RESP), em entrevista ao **Olhar Digital**.



A vitamina D é produzida quando a radiação ultravioleta B (UVB) atinge a nossa pele

Entre 80% e 90% da vitamina D é produzida na pele quando os raios solares atingem a molécula citada pelo dermatologista. Já a parte menor vem de alimentos como ovo, fígado e peixes gordurosos. Como o doutor Gomes disse, estamos falando de Vitamina D3, mas em formas inativas. Isto é, que precisam ser “ligadas” pelo organismo.

A “ativação” da vitamina D no corpo depende do fígado e dos rins. Primeiro, a vitamina viaja até o fígado, onde sofre a primeira transformação metabólica. Depois, ela passa pelos rins, onde é convertida na sua forma final e biologicamente ativa: um hormônio potente chamado calcitriol.

Quando “ativada”, a vitamina D atua no intestino para aumentar a

absorção de cálcio e fósforo da dieta. E regula a mineralização dos nossos ossos. Traduzindo: ajuda-os a ficarem fortes e densos.

7 mitos e verdades sobre vitamina D

O **Olhar Digital** pinçou sete perguntas comuns dentro deste tema. E te explica a seguir quais são mito, quais são verdade e quais são “veja, não é bem assim...”. Confira abaixo:

A vitamina D atua no organismo mais como um hormônio do que como uma vitamina comum?

Resposta: Verdade

Por que:

Ela é chamada de vitamina por, digamos, tradição. Mas, biologicamente falando, ela funciona como um mensageiro hormonal essencial para o nosso metabolismo.

Por definição, uma “vitamina” é algo que o corpo não produz. Ou seja, algo que precisamos buscar em fontes externas (comida, por exemplo). Mas, como você leu há pouco, o nosso corpo é capaz de sintetizar a vitamina D, sim. Só precisa do empurrão da luz solar.

É como se o sol fosse a nossa grande fonte de vitamina D, mas quando ele atinge a pele, nós conseguimos produzir vitamina D. Então, na verdade, ela não é uma vitamina, mas ficou o nome.

*Doutora Marise Lazaretti, diretora da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), em entrevista ao **Olhar Digital**.*

A vitamina D vira calcitriol, que viaja pelo sangue e dá “ordens” ao intestino para absorver mais cálcio e fósforo, regulando a saúde do nosso esqueleto e dentes. “Ele é tão potente que tem mecanismos de regulação

para evitar o excesso", disse a doutora Lazaretti. Esses mecanismos também servem para evitar que os níveis deste hormônio no sangue fiquem baixos demais. O objetivo é manter o equilíbrio (homeostase).

Quanto maior a dose de suplementação, mais fortes os ossos ficam?

Resposta: Mito.

Por que:

A ideia de "quanto mais vitamina D, melhor" para fortalecer os ossos pode causar o efeito oposto e ser perigosa para a saúde. Para os ossos, existe um "ponto ideal". Abaixo dele, ficam frágeis por falta de mineralização; acima dele, perdem cálcio para o sangue, o que também os deixa frágeis.



A ideia de "quanto mais vitamina D, melhor" via suplementação pode ser perigosa para a saúde

Quando ocorre intoxicação (excesso no sangue), o corpo entra num estado de desequilíbrio. Em vez de fortalecer o esqueleto, os ossos começam a [se decompor mais rápido do que se reconstituem](#). Isso acontece porque o organismo tenta "retirar" o cálcio dos ossos para jogá-

lo na corrente sanguínea.

O objetivo da suplementação de vitamina D não é atingir o nível mais alto possível, mas sim mantê-lo numa faixa segura e funcional. "O valor de referência que a gente tem para a população saudável geral é a hidroxivitamina D [ou 25-OH-vitamina D, principal exame de sangue para medir os estoques de vitamina D no corpo] acima de 20 nanogramas por ml [ng/ml]", explica a doutora Lazaretti. Níveis acima de 100 ng/mL já indicam risco de toxicidade. E acima de 150 ng/mL a situação é considerada grave.

É possível obter toda a vitamina D necessária apenas por meio de alimentação equilibrada?

Resposta: Mito.

Por que:

Como você leu há pouco, a dieta contribui com uma parte pequena (entre 10% e 20%) da nossa necessidade diária de vitamina D. Isso porque poucos alimentos possuem esse nutriente em quantidades relevantes. Os "campeões" naturais são peixes gordurosos (salmão, atum, truta e cavala), fígado (e óleo de fígado de peixe) e gema de ovo.

O uso de protetor solar impede totalmente a síntese de vitamina D?

Resposta: Veja, não é bem assim...

Por que:

Segundo o doutor Gomes, esta premissa é "mito na prática, mas uma verdade no laboratório". Em testes clínicos, quando um protetor forte é aplicado perfeitamente e na quantidade correta, a produção de vitamina D despenca a ponto de não ser detectada.



O protetor solar não é inimigo da vitamina D na vida real porque nossa aplicação é "imperfeita"

Já no dia a dia, o bloqueio só não é de 100% por conta do jeito que se aplica o creme. "Diversos estudos mostram que a maioria das pessoas aplica menos protetor do que o recomendado, não reaplica o produto adequadamente e deixa áreas da pele parcialmente descobertas", explica o médico dermatologista. "Além disso, a exposição solar ocorre de forma repetida ao longo da rotina diária, permitindo que parte da radiação UVB ainda alcance a pele."

Na prática, o uso habitual do protetor solar, isoladamente, não é suficiente para explicar uma deficiência de vitamina D.

*Doutor Elimar Gomes, médico dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia – Regional São Paulo (SBD-RESP), em entrevista ao **Olhar Digital***

Ou seja: o protetor solar não é o grande vilão da vitamina D na vida real porque nossa aplicação é "imperfeita" o suficiente para deixar a síntese acontecer.

A deficiência de vitamina D pode estar relacionada a quadros de depressão ou mau humor?

Resposta: Veja bem...

Por que:

A vitamina D é fundamental para o bom funcionamento do cérebro e sua falta pode piorar o estado mental da pessoa. Existe, sim, uma relação observada entre baixos níveis deste hormônio e quadros de depressão ou mau humor. Mas a ciência trata esse tema com cautela quanto à causa direta. Em suma, porque a vitamina D, sozinha, não é a causa única nem a cura definitiva para a depressão.

A vitamina D desempenha papéis importantes nas vias neurológicas e nas cascatas de sinalização ligadas à saúde mental. Ela atua na [regulação do sistema nervoso](#), o que é essencial para a prevenção de transtornos mentais.



Suplementos de vitamina D não devem ser tomados como se fossem "remédios" para depressão

Por isso, a insuficiência de vitamina D no organismo pode favorecer o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão. Um exemplo disso é a "depressão sazonal", comum em países de clima frio durante o inverno, quando a exposição solar (e consequentemente a produção de vitamina D), já limitada, cai bastante.

Embora a deficiência deste hormônio costume ocorrer em pessoas deprimidas, a suplementação de vitamina D não demonstrou ser eficaz para tratar ou prevenir a depressão na população geral. Isso significa que, embora os dois fatores (falta de vitamina D e depressão) apareçam juntos com frequência, tomar a vitamina não funciona necessariamente como um "remédio" para a doença mental.

Tomar sol através da janela de vidro garante a produção da vitamina?

Resposta: Mito.

Por que:

O sol emite raios ultravioleta do tipo A – UVA, que bronzeia e envelhece – e do tipo B – UVB, que queima e fabrica vitamina D. O vidro colocado em janelas permite a passagem dos raios UVA (cerca de 50% a 75%), mas barra quase 100% dos raios UVB.

Como o vidro impede que os raios UVB cheguem até você, seu corpo não consegue sintetizar a vitamina D. Sim, mesmo que você sinta o calor ou se bronzeie.

Suplementar vitamina D sem orientação médica é seguro, pois o corpo elimina o excesso?

Resposta: Mito.

Por que:

Diferente das vitaminas hidrossolúveis (como a vitamina C), que saem facilmente pela urina, a vitamina D é lipossolúvel, ou seja, ela se dissolve em gordura. Por isso, ela fica armazenada no fígado e nos tecidos gordurosos do organismo. E pode se acumular até atingir níveis tóxicos.

O maior perigo do excesso (intoxicação) é o aumento exagerado de cálcio no sangue, chamado de hipercalcemia. Isso acontece porque a vitamina D em excesso faz o corpo absorver cálcio demais e, ao mesmo tempo, começa a retirar cálcio dos próprios ossos para jogá-lo no sangue.

“Quando o cálcio sobe muito no sangue, ele pode afetar o sistema nervoso central, levar à confusão mental, torpor e coma”, explica a diretora da SBEM. O professor Durval Ribas Filho, médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), acrescentou, em entrevista ao **Olhar Digital**, que esse excesso pode causar “náuseas, vômitos, fraqueza, perda de apetite, confusão mental, desidratação, aumento da urina, cálculos renais, lesão renal e, em quadros graves, arritmias”.

Enquanto as doses baixas encontradas em prateleiras de farmácias são geralmente seguras, o uso de suplementos em doses maiores deve ser sempre orientado por um médico. O profissional deve solicitar exames de sangue para garantir que seus níveis não ultrapassem a faixa segura (geralmente acima de 100 ng/mL já há risco de toxicidade).

Vitamina D: quais são as principais recomendações?

Quando o assunto é vitamina D, as recomendações principais giram em torno da exposição solar, da manutenção de níveis adequados no sangue e do uso de suplementos. Mas tudo com muita cautela.

Por mais contraditório que isso possa soar, a exposição solar é a principal fonte do hormônio. “O sol auxilia na manutenção da vitamina D”, diz o

nutrólogo presidente da Abran. "A média de tempo deve ser de 15-20 minutos para pele branca até 40-60 minutos para pele negra."

Já o médico dermatologista Elimar Gomes frisa o seguinte: "A Sociedade Brasileira de Dermatologia não recomenda que as pessoas se exponham intencionalmente ao sol, sem proteção, com o objetivo de produzir vitamina D."



Brasil tem alguns dos maiores índices de radiação ultravioleta do mundo, diz dermatologista

Segundo o especialista, "não existe um tempo de exposição que seja seguro e suficiente para todas as pessoas". "A produção de vitamina D varia conforme a idade, a cor da pele, a quantidade de pele exposta, o horário do dia, a estação do ano, a intensidade da radiação ultravioleta e até a cidade onde a pessoa vive."

O dermatologista apontou que, no Brasil, "essa recomendação torna-se ainda mais difícil". "Nosso país apresenta alguns dos maiores índices de radiação ultravioleta do mundo durante praticamente todo o ano. Mesmo horários tradicionalmente considerados 'mais seguros', como antes das 9h ou após as 15h, podem apresentar níveis elevados de radiação em

diversas regiões brasileiras.”

O doutor Gomes também alertou que “a mesma radiação UVB que estimula a produção de vitamina D também provoca dano ao DNA das células da pele”. “Esse dano é cumulativo ao longo da vida e está diretamente relacionado ao envelhecimento precoce da pele e ao desenvolvimento do câncer de pele”, acrescenta.

Sobre a suplementação de vitamina D, é importante você saber que recomenda-se geralmente 600 UI (Unidades Internacionais) – equivalente a 15 microgramas (mcg) – para pessoas de 1 a 70 anos; e [800 UI](#) (20 mcg) para quem tem mais de 70 anos. Lembre-se que os valores de referência para a “população saudável geral” é a hidroxivitamina D por volta de 20 nanogramas por ml [ng/ml], conforme apontado pela diretora da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Para o nutrólogo presidente da Abran, a vitamina D “não deve ser banalizada”. “Ela é essencial, mas precisa de indicação, dose, tempo de uso e acompanhamento”, diz o doutor Durval Ribas Filho.