

A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D

 A VITAMINA D É UM PRÉ-HORMÔNIO REGULADOR DA HOMEOSTASE DO CÁLCIO E DO METABOLISMO ÓSSEO.



FORTALECE O
TECIDO ÓSSEO

FORTIFICA O
TECIDO MUSCULAR

PREVINE CÂNCER
E DIABETES TIPO 2

DIMINUI O RISCO
DE ALZHEIMER E
DEPRESSÃO

PREVINE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

MELHORA O
SISTEMA IMUNE

 ESTUDOS RECENTES MOSTRAM A DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D EM PROPORÇÕES EPIDÊMICAS E ACOMPANHADA DE AGRAVOS À SAÚDE.



DE ONDE VEM ?

*80% via exposição aos raios ultravioletas!

*20% via alimentação: peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos.

*Leite, manteiga e ovos tem essa vitamina, mas em menor quantidade.

HORÁRIO DE EXPOSIÇÃO SOLAR

ENTRE 10H E 15H, AO MENOS 3 VEZES POR SEMANA DE 15 A 20 MIN.



DICA:

EXPOR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN, PASSANDO FILTRO SOLAR SOMENTE NO ROSTO.

COMO DETECTAR A FALTA DE VITAMINA D?

- * Análises laboratoriais (valores 25(OH)D abaixo de < 30 ng/mL).
- * Em crianças pode se manifestar como raquitismo.
- * Em adultos, não costuma ter sintomas, exceto por uma eventual falta de equilíbrio.

