

VITAMINA D

Um nutriente essencial para **ossos**
e músculos saudáveis

TEM INGERIDO VITAMINA D SUFICIENTE
DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19?



A VITAMINA D É PRODUZIDA NA PELE

durante a exposição aos raios UV-B, existentes na luz solar

A exposição à luz do sol é como obtemos
70-80% de nossas necessidades de vitamina D



Recomenda-se uma exposição regular e segura ao sol -
mas não sofra queimaduras!



COMO É QUE A VITAMINA D MELHORA A SAÚDE ÓSSEA?

PROMOVE

absorção de cálcio
nos intestinos

MELHORA

a força muscular



AJUDA A

ASSEGARAR

a mineralização ideal do osso

REDUZ RISCOS

Níveis adequados de vitamina
D reduzem o risco de quedas
e fraturas

INGESTÃO DE VITAMINA D E COVID-19

O isolamento dentro de casa pode estar a impedir muitas pessoas de
receberem vitamina D suficiente



Todos os indivíduos que não consigam passar
pelo menos **15-30 minutos** com exposição direta
ao sol diariamente, **devem tomar vitamina D**
através da alimentação e / ou suplementos



Atualmente, **não existem evidências** que
a suplementação de vitamina D poderá
ajudar a prevenir ou tratar a infecção por
COVID-19

QUEM DEVE CONSIDERAR SUPLEMENTAÇÃO?

- ▼ **Indivíduos em risco de osteoporose (geralmente com idade \geq a 60 anos)**
- ▼ **Aqueles que ficam dentro de casa, com pouca exposição solar**
- ▼ Sofreram uma fratura após um trauma mínimo
- ▼ Tem um tom de pele escuro
- ▼ Mulheres durante a gravidez / amamentação
- ▼ Indivíduos obesos
- ▼ Tomam medicação antiepiléptica
- ▼ Tem doenças que causam má absorção

IOF recomenda que **adultos com 60 anos ou mais**, tomem um suplemento de **800 a 1000 UI / dia**, pois isso pode estar associado a uma maior força muscular e melhoria da saúde óssea

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES DE VITAMINA D?

- ▼ Salmão, sardinha, cavala, atum, óleo de fígado de bacalhau, cogumelos shiitake, gema de ovo
- ▼ Alimentos suplementados com vitamina D (por ex.: sumo de laranja, cereais)

CERTIFIQUE-SE QUE RECEBE VITAMINA D SUFICIENTE!

Vitamina D - Recomendações de consumo público

Faixa etária (em anos)	National Academy of Medicine (NAM)	Recomendação de consumo público diário de vitamina D (IOF)
0-1	*	Não avaliado
1-59	600 UI/dia	Não avaliado
60-70	600 UI/dia	800 a 1000 UI/dia
71+	800 UI/dia	800 a 1000 UI/dia
Objetivo 25 (OH) D nível em nmol/l **	50 nmol / l para a saúde óssea em todas as idades	50 nmol / l para prevenção de quedas e fraturas

* O consumo adequado é de 400 UI/dia

** O status da vitamina d é avaliado medindo os níveis de 25-hidroxivitamina D no sangue



Envisionámos um mundo sem fraturas de fragilidade,
onde a mobilidade saudável é uma realidade para todos

© 2021 International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Suíça
T +41 22 994 01 00

info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation