

Vitamina D: Benefícios, Deficiência e Fontes

Débora Cavichioli¹

A vitamina D desempenha papel essencial no organismo humano, influenciando desde a saúde óssea até o funcionamento do sistema imunológico e cardiovascular. Embora conhecida há décadas, apenas recentemente passou a ser reconhecida como um pró-hormônio lipossolúvel, fundamental no metabolismo do cálcio e fósforo, além de exercer funções imunológicas, cardiovasculares e musculares. Sua deficiência tem se mostrado alarmante em várias populações, especialmente em regiões de baixa incidência solar ou em indivíduos com estilo de vida sedentário. Esse quadro representa um problema de saúde pública, pois estudos demonstram associação entre baixos níveis de vitamina D e diversas condições clínicas, como osteoporose, doenças autoimunes, cardiovasculares, metabólicas e até alguns tipos de câncer. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica, analisando os benefícios da vitamina D, os fatores associados à sua deficiência e suas principais fontes de obtenção. A metodologia consistiu em pesquisa em bases de dados científicas como Google Scholar, SciELO, PubMed e Portal CAPES, além de livros técnicos e artigos de instituições médicas, considerando publicações recentes e de credibilidade. O referencial teórico evidencia que a vitamina D pode ser sintetizada pela pele através da exposição solar ou obtida por meio da alimentação e suplementação, atuando diretamente na absorção de cálcio e fósforo e na manutenção da massa muscular. Os resultados mostram que níveis adequados de vitamina D reduzem o risco de infecções respiratórias, doenças autoimunes e distúrbios ósseos, enquanto sua deficiência está associada a sintomas inespecíficos e ao desenvolvimento de patologias crônicas. As considerações finais destacam a necessidade de conscientização da população e de profissionais de saúde sobre a importância da vitamina D, promovendo campanhas educativas e protocolos de monitoramento para garantir níveis adequados, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida.

Palavras-chave: Vitamina D. Deficiência. Saúde Pública. Metabolismo Ósseo. Suplementação.

¹ Docente – Faculdade ITA Educacional – e-mail: coordenacaopedagogica2@itaeducacional.com.br