

## **BENEFICIOS DA VITAMINA D PARA A VIDA HUMANA**

LONGO, Michaela Marcondes \*

DURANTI, Victor Martins \*\*

Orientador(a): PANELI, Cristiane de Cássia

Este trabalho é uma revisão bibliográfica sobre a vitamina D. A vitamina D é sintetizada através de nosso organismo a partir da exposição do sol e interage com hormônios que regulam a quantidade de cálcio. É uma vitamina essencial para promover a absorção de cálcio pelo tubo digestivo e manter o equilíbrio de cálcio e fosfato no sangue e nos ossos. Ela é produzida a partir do cole calciferol, sintetizada pela pele, mas pode ser encontrado em alguns alimentos como óleo de fígado de bacalhau, fígado, leite. A deficiência de vitamina D pode ser causada pela exposição inadequada à luz solar ou pela falta de vitamina D na dieta. Essa deficiência pode ocorrer mais em indivíduos idosos porque a pele produz menos vitamina D, mesmo quando exposta à luz solar. Esta vitamina desempenha um papel importante em diversas patologias e processos fisiopatológicos, tais como diabetes, doenças autoimunes, inflamação, doença cardiovascular, hipertensão, distintos tipos de cancro (pele, próstata, cólon, mama, sangue), entre outras. A vitamina D é muito importante para o metabolismo do cálcio e para a manutenção da massa óssea, já que a deficiência dessa vitamina pode causar algumas doenças neste contexto, relata que é necessário que ocorra a suplementação de vitamina D, especialmente, para as pessoas que tem pouca exposição ao sol, no entanto não há consenso sobre a dose ideal.

Palavras-chave: VitaminaD. Benefícios. Raquitismo. Osteoporose.

---

\* FUNEC, michaelamarcondes@hotmail.com

\*\* FUNEC, victor.duranti@hotmail.com.br