

OS RISCOS DA HIPERFOSFATEMIA E HIPERCALCEMIA ASSOCIADOS A DOSES EXCESSIVAS DE VITAMINA D

Sara de Laet SILVA*
Elisandra de Mello DÉO**

RESUMO

Introdução: A vitamina D é um hormônio crucial adquirido através da exposição à luz solar (radiação ultravioleta), alimentação e suplementação. Esta vitamina destaca-se por suas múltiplas funções, desempenhando papéis fundamentais na prevenção, no tratamento e na recuperação de diversas doenças, sendo atualmente bastante recomendada, por diferentes áreas da saúde, para a sociedade. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo identificar os riscos da hiperfosfatemia e hipercalcemia associados à suplementação excessiva de vitamina D, bem como verificar a dosagem indicada para corrigir a deficiência desta vitamina, sem incorrer em exageros. **Metodologia:** Foi utilizada uma revisão integrativa da literatura, com base em artigos publicados preferencialmente nos últimos 5 anos. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: National Library of Medicine, Google Acadêmico e SciELO, tendo sido incluídos estudos que abordam os benefícios e cuidados do excesso da dosagem de vitamina D. **Resultados:** Os resultados mostram que a dosagem deve ser controlada e aplicada de modo seguro, pois a dose alta ou a co-suplementação (vitamina D + cálcio) apresentam consequências, tais como a hiperfosfatemia, a qual pode desencadear insuficiência renal, hipoparatiroidismo e outras aplicações relacionadas ao excesso de fósforo, e a hipercalcemia, que é frequentemente associada ao hiperparatiroidismo e neoplasias. Essas alterações manifestam-se por sintomas como fadiga, fraqueza muscular e distúrbios gastrointestinais. **Conclusão:** Os dados obtidos contribuem para a compreensão de que a suplementação em altas doses de vitamina D pode resultar em efeitos negativos relevantes, reforçando a importância de seu uso controlado. Por outro lado, tendo consciência do papel da vitamina D e da necessidade de sua suplementação, observa-se a comprovação de que doses menores de até 10.000 UI/semana apresentam segurança mais consistente.

Palavras-chave: vitamina D; hiperfosfatemia; hipercalcemia; vitaminas e minerais.

* Discente de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. sarinha.hipolito@gmail.com

** Orientadora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. sd.deo@uol.com.br