

## A COVID-19 e a Vitamina D

Os Serviços Nacionais de Saúde Inglês e Irlandês começaram a recomendar recentemente a suplementação de vitamina D às pessoas em confinamento, particularmente as que tenham mais idade.

Esta recomendação baseia-se no reconhecimento que a vitamina D desempenha um papel chave na prevenção da gripe e infeções respiratórias, o que pode ajudar na luta contra a COVID-19.

Um estudo recente irlandês, o Irish Longitudinal Study on Ageing, veio chamar a atenção para a importância da vitamina D como potente modificador do sistema imunitário, nomeadamente pelo seu efeito anti-inflamatório.

Também investigadores espanhóis e italianos têm referido a importância da vitamina D no contexto atual e, com base em resultados preliminares, estão a conduzir ensaios clínicos em doentes com COVID-19.

A chamada vitamina do sol é produzida pelos raios ultravioleta B, a partir do 7-deidrocolesterol, presente na pele. Esta provitamina D sofre uma hidroxilação no fígado para se transformar em 25-hidroxivitamina D, ou seja no calcidiol, que por sua vez sofre nova hidroxilação no rim para finalmente se transformar na 1,25-hidroxivitamina D, ou seja o calcitriol, a vitamina D3 ativa. O calcidiol é utilizado para medir os níveis de vitamina D, mas só é biologicamente ativo após ser convertido em calcitriol.

Considera-se que existe deficiência de vitamina D quando as concentrações de 25-hidroxivitamina D estão abaixo de 30 nmol/L.

Somente através da alimentação não é possível obter as quantidades necessárias de vitamina D. A pandemia é mais uma razão para que a alimentação seja saudável e deva incluir peixe gordo e ovos, que são os alimentos mais ricos em vitamina D. A título de exemplo, um ovo (gema) contém em média apenas 20 UI de vitamina D.

As pessoas mais idosas que vão continuar remetidas ao confinamento, sem apanhar sol, para além da hipovitaminose D, sofrem também um rápido descondicionamento muscular, que a suplementação de vitamina

D, com o seu papel fundamental na saúde do osso e do músculo, vai minimizar, reduzindo o risco de osteoporose, quedas e fraturas. Mesmo confinados em casa é fundamental e possível a prática regular de alguma atividade física.

Para terminar, salientamos que:

- A vitamina D é essencial para a saúde dos ossos e dos músculos
- A vitamina D pode ajudar a prevenir as infeções respiratórias
- As pessoas confinadas, particularmente as mais idosas têm níveis baixos de vitamina D
- A dose recomendada é, em média, de 800 a 1000 UI por dia

Lisboa, 30 de Abril de 2020

Prof. Manuel Oliveira Carrageta