

## Vitamina D em tempos de confinamento social

17-04-2020

(/facebook) (/twitter)

([https://www.addtoany.com/add\\_to/google\\_plus?linkurl=http%3A%2F%2Fwww.insa.min-saude.pt%2Fvitamina-d-em-tempos-de-confinamento-social%2F&linkname=Vitamina%20D%20em%20tempos%20de%20confinamento%20social](https://www.addtoany.com/add_to/google_plus?linkurl=http%3A%2F%2Fwww.insa.min-saude.pt%2Fvitamina-d-em-tempos-de-confinamento-social%2F&linkname=Vitamina%20D%20em%20tempos%20de%20confinamento%20social))

O Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge vai passar a disponibilizar um conjunto de textos elaborados pelos seus colaboradores, com o objetivo de partilhar informações sobre alimentos saudáveis e seguros, assim como apoiar todos aqueles que entendem a Alimentação como uma componente essencial para as diversas vertentes do bem-estar neste regresso lento e cauteloso “à vida que é sempre bonita”. O primeiro destes textos é dedicado à vitamina D.

A insuficiência de vitamina D é uma grande preocupação em saúde, quer por a dieta poder não incluir alimentos ricos neste nutriente quer pela organização da vida das populações, cujas rotinas diárias se desenrolam em ambientes fechados, longe da luz solar direta. Esta situação é particularmente importante no momento de confinamento social atual.

Nas condições atuais de confinamento, os alimentos são uma fonte de vitamina D especialmente importante. O corpo humano produz vitamina D3 na pele, na presença de luz solar direta por ação dos raios ultravioleta B (UVB). Estes raios não atravessam o vidro e a sua energia reduz-se consideravelmente à sombra, provocada por exemplo pelas nuvens.



De acordo com investigação recente, a intensidade UVB mais adequada para induzir a produção de vitamina D na pele ocorre entre as 12h e as 16h, e a exposição ao sol direto durante 15 a 20 minutos das mãos, braços e face, ou pernas, 2 a 3 vezes por semana, é suficiente para obter a quantidade necessária para a população em geral, exceto nos meses de dezembro e janeiro, no caso de Portugal. Os bebés, crianças pequenas, e idosos deverão seguir as indicações dos seus médicos assistentes.

É essencial que a exposição solar direta não ultrapasse os 20 minutos, garantindo que a pele não fica avermelhada. Findo esse período a pele deve ser coberta ou protegida com protetor solar de forma de evitar lesões com graves consequências em termos de cancro da pele.

### **O que é e qual a sua importância**

A vitamina D é um nutriente essencial para manter os ossos saudáveis. Para além deste papel primordial está associada ao bom desenvolvimento das células, à função neuromuscular, às defesas do organismo e à redução da inflamação. Há ainda alguns estudos que evidenciam associação entre a deficiência de vitamina D e um maior risco de contrair doenças respiratórias.

De acordo com a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), os valores de ingestão diária devem situar-se entre os 10 µg/dia para bebés (7 a 11 meses) e os 15 µg/dia para adultos, sendo os valores máximos para estes grupos populacionais, 35 µg/dia e 100 µg/dia, respetivamente (1 µg (micrograma) é 1000 vezes menor que o mg (miligrama)). A exposição adequada à luz solar permite obter a quantidade de vitamina D necessária ao bom funcionamento do corpo humano, pelo que estes valores são baseados numa exposição solar mínima.

A vitamina D reportada nos alimentos, em geral, refere-se a duas formas, a D3 (colecalfiferol), que existe naturalmente nos alimentos e é sintetizada na pele através da exposição solar, e a D2 (ergocalciferol), produzida por irradiação ultravioleta de cogumelos e leveduras. Estas formas também podem ser produzidas pela indústria e utilizadas para fortificar alimentos e em formulações de suplementos e medicamentos.



(<https://covid19.min-saude.pt>)

## Fontes Alimentares

As fontes naturais de vitamina D são limitadas, destacando-se os peixes: sardinha, truta, safio, corvina, enguia, lampreia, solha, dourada, salmão, sarda, goraz, garoupa, linguado, cherne, robalo e pescada com teores entre 5 e 30 µg/100 g, e, em quantidades mais modestas, a gema de ovo e os laticínios. Os alimentos enriquecidos disponíveis no mercado, como os cereais de pequeno-almoço, o leite e as bebidas vegetais bem como e os cremes vegetais para barrar são também uma fonte importante.

## Sugestões em época de confinamento

- ✓ Faça um pequeno passeio na área da sua residência garantindo o distanciamento social, abra a sua janela ou aproveite a sua varanda, e desfrute do sol durante 15 minutos, pelo menos 2 a 3 vezes por semana;
- ✓ Coma peixe, de preferência gordo, 2 a 3 vezes por semana;
- ✓ Atualmente não há evidências de que os alimentos sejam uma via de transmissão da COVID-19; a transmissão desta doença está ligada ao contacto direto ou indireto com gotículas libertadas pela boca ou pelo nariz de pessoa infetada com COVID-19;
- ✓ Lave frequentemente as suas mãos com água e sabão/sabonete durante pelo menos 20 segundos;
- ✓ Siga os conselhos da Direção-Geral da Saúde



(<https://covid19.min-saude.pt>)

< Voltar

### Recursos Humanos

Recrutamento

### Legislação

Síntese de legislação e

### Contactos

Lisboa (/category/contactos/?c=0)

### Site

Sobre o Site (/)

### Área Reservada

Programa Nacional de Diagnóstico