

25 de julho de 2019

<http://justnews.pt/noticias/a-deficiencia-de-vitamina-d-na-populacao-idosa-atinge-proporcoes-epidemicas>

A deficiência de vitamina D na população idosa «atinge proporções epidémicas»

Miguel Melo

Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do CHUC. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Apesar de se chamar “vitamina”, a vitamina D é, na realidade, uma hormona, uma vez que, em condições normais, cerca de 80% do conteúdo global no organismo é sintetizado na pele por ação da radiação ultravioleta. Para além disso, existem recetores específicos para a vitamina D na generalidade dos tecidos, com destaque para o osso, musculoesquelético e cardíaco, intestino, rim, sistema imunitário e sistema nervoso central.

Após a sua síntese, a vitamina D sofre duas hidroxilações importantes: a primeira no fígado, originando a 25(OH) vitamina D, composto não ativo que doseamos no sangue para saber o estado de repleção de vitamina D de um indivíduo; a segunda no rim e induzida pela PTH, originando a 1,25(OH) vitamina D, a forma ativa da hormona.

A prevalência da deficiência de vitamina D na população idosa é muito elevada, para o que contribuem fatores como a menor exposição solar e a capacidade cutânea para sintetizar vitamina D nesta população, assim como a redução da ingestão alimentar, maior adiposidade e declínio fisiológico da função renal.

Em termos biológicos, a vitamina D desempenha funções muito relevantes no metabolismo fosfo-cálcico, promovendo a absorção intestinal de cálcio e aumentando a mineralização óssea. Para além disso, promove a contratilidade do músculo estriado e cardíaco, otimiza o funcionamento do sistema imunológico e do sistema nervoso central e desempenha um papel antineoplásico.

Em consonância com estas funções, múltiplos estudos encontraram uma associação entre condições e patologias frequentes no idoso e baixos níveis desta vitamina, salientando-se a osteoporose e o risco aumentado de quedas.

A este nível, a maioria dos estudos mostrou benefícios em termos de densidade mineral óssea (em associação com suplementos de cálcio) e redução do risco de fraturas com a administração de vitamina D.

A deficiência de vitamina D também se associa a patologia cardiovascular (sobretudo hipertensão), diabetes mellitus, risco aumentado de infeções, demência, cancro (sobretudo do cólon) e síndrome de fragilidade.

Apesar destas associações serem consistentes, não temos disponíveis estudos de intervenção que mostrem claramente benefícios da intervenção com vitamina D nestas condições. Isto deve-se sobretudo ao facto de os poucos estudos disponíveis terem selecionado as pessoas sem avaliarem os níveis basais de vitamina D, implementando a intervenção em situações com e sem deficiência.

Posteriormente, algumas subanálises desses estudos mostraram benefícios no grupo das que apresentavam deficiência. Em resumo, a deficiência de vitamina D atinge proporções epidémicas na população idosa. A correção da deficiência tem benefícios comprovados na saúde musculoesquelética.

Estão em curso vários ensaios clínicos destinados a comprovar os benefícios no sistema cardiovascular e na prevenção e/ou tratamento de condições como a diabetes tipo 2, a demência ou o cancro, existindo plausibilidade biológica para os efeitos serem positivos nos grupos com deficiência.

Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Artigo publicado no Jornal do XVI Curso Pós-Graduado sobre Envelhecimento.