


ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



VITAMINA D

A vitamina D é uma vitamina lipossolúvel, ou seja, que se dissolve nos lípidos.

 A vitamina D pode ser produzida no organismo através da radiação ultravioleta da luz solar que na nossa pele inicia o processo de produção.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Principais fontes alimentares

A vitamina D pode ser obtida através de **alimentos naturalmente ricos** nesta vitamina como:

- Peixe gordo – salmão, atum, arenque, sardinha, cavala, enguia;
- Óleo de fígado de bacalhau;
- Gema do ovo.

Existem também outras **fontes alimentares que são fortificadas** em vitamina D:

- Lactícínios;
- Cereais;
- Cremes vegetais.

Em alguns casos, **de acordo indicação de profissional de saúde**, pode ser necessário recorrer a suplementação.

A indicação é feita com base:

- Fase da vida;
- Baixa ingestão de alimentos ricos na vitamina;
- Pouca exposição ao sol;
- Problemas de saúde que diminuem a absorção dessa vitamina, como alguns medicamentos e doenças associadas a mal absorção.

Quais as principais funções?

Crescimento e normal desenvolvimento dos ossos e dentes.

Manutenção do normal funcionamento do sistema imunológico, cardiovascular e a nível muscular.

Conservação das concentrações adequadas de cálcio e fósforo.

E se houver défice?

Os sintomas dependem da quantidade em falta e da sua duração.

A maioria dos doentes tem um **défice ligeiro a moderado**, e, por isso, **não apresenta qualquer sintoma**. Nos casos em que surgem sintomas, estes incluem dor e fraqueza nos músculos e cansaço.



A vitamina D é muito importante para as **crianças**, pois é essencial para a **saúde do osso**. O seu défice grave leva a **alteração no crescimento dos ossos** (raquitismo).

Porto.

Fontes:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/nutricao/vitamina-d/>
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/vitamina-d/>

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/>