

Pesquisadora defende suplementação com vitamina D para idosos

A carência de vitamina D em grandes centros urbanos como São Paulo já atingiu índices alarmantes, especialmente entre os idosos. O alerta é da médica Marise Lazaretti Castro, professora da Disciplina de Endocrinologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), chefe do Setor de Doenças Osteometabólicas da Escola Paulista de Medicina e pesquisadora do tema há mais de 15 anos.

Nesse caso, no entanto, a alimentação inadequada não é a vilã, e sim a falta de exposição solar. A maior parte do nutriente é sintetizada na pele, com o estímulo dos raios ultravioleta. O processo é prejudicado pelo uso de filtros.

“Costumam dizer que 20 minutos de exposição nas primeiras horas da manhã ou no fim da tarde são suficientes, mas isso não é necessariamente verdade. É difícil você saber ao certo o quanto de sol é necessário. Pessoas negras precisam de mais tempo do que pessoas brancas e os idosos levam pelo menos o triplo do tempo para produzir a mesma quantidade de vitamina que os jovens”, afirmou Castro.

O estilo de vida moderno, afirmou a pesquisadora, não favorece os banhos de sol. A fim de se adequar à nova realidade, é preciso suplementar. Para Castro, a suplementação com vitamina D deveria fazer parte da rotina de acompanhamento geriátrico e ser regra entre os grupos de risco para fratura, como idosos institucionalizados, pacientes com lúpus, portadores de osteoporose e mulheres na pós-menopausa.

Fonte: Agência Fapesp