

# Obesidade pode levar à deficiência de vitamina D, mas o contrário não ocorre

A obesidade pode levar à deficiência de vitamina D, mas a deficiência de vitamina D não leva à obesidade. Essa é a principal conclusão de um amplo estudo que analisou dados de 42.024 participantes de 21 pesquisas, publicado nesta terça-feira no periódico científico *Plos Medicine*.

Para os autores, a descoberta tem grande importância para a saúde pública, uma vez que a obesidade vem crescendo em todo o mundo, o que indica que a deficiência de vitamina D também pode aumentar.

A vitamina D é produzida pela pele após a exposição ao sol, mas também pode ser obtida através da alimentação. Ela é encontrada principalmente em leite e derivados, além de peixes oleosos, como cação e salmão, ricos em ômega 3. A falta dessa vitamina pode causar, além de problemas ósseos, alterações na liberação de insulina e no controle da pressão arterial, por exemplo.

O estudo relacionou os principais genes ligados à obesidade com aqueles referentes à vitamina D, e a associação entre o aumento do índice de massa corporal (IMC - [calcule aqui seu IMC](#)) e a redução da vitamina D se mostrou muito consistente. Os pesquisadores estimam que cada 10% de aumento no IMC leva a 4,2% de queda na concentração de vitamina D mas, por outro lado, a deficiência de vitamina D não exerce influência sobre o IMC.

"Nosso estudo sugere que uma intervenção a nível populacional para reduzir a obesidade poderia levar a uma redução na prevalência de deficiência de vitamina D", afirmam os autores.

**Fonte: Veja**