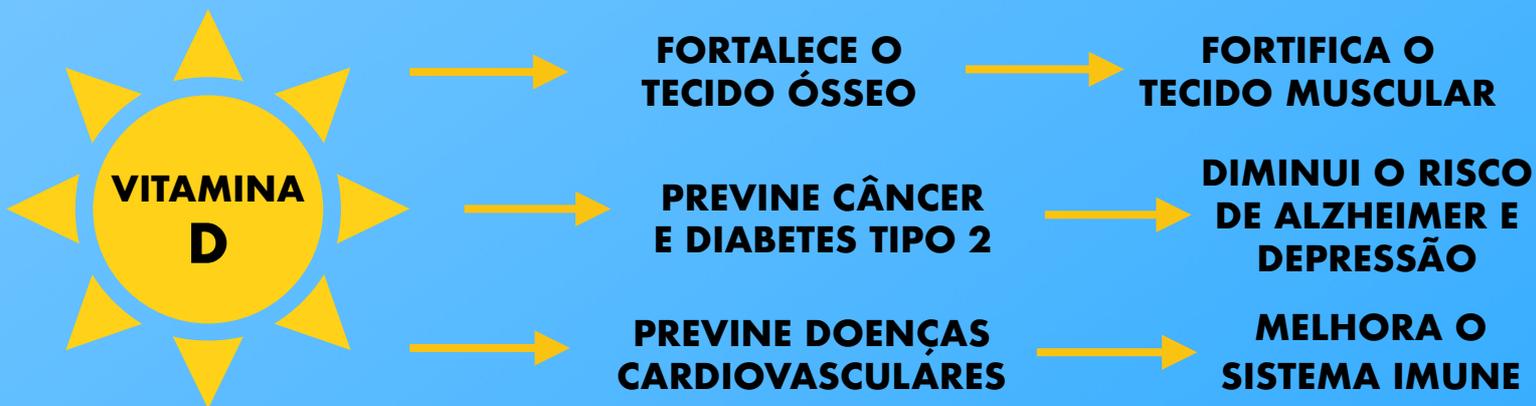
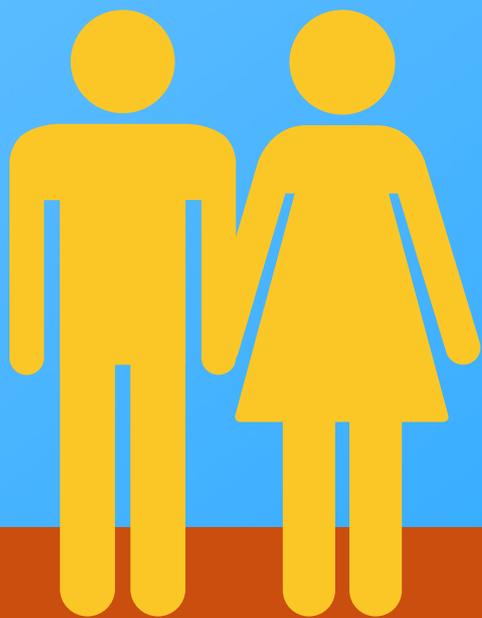


# A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D

 A VITAMINA D É UM PRÉ-HORMÔNIO REGULADOR DA HOMEOSTASE DO CÁLCIO E DO METABOLISMO ÓSSEO.



 ESTUDOS RECENTES MOSTRAM A DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D EM PROPORÇÕES EPIDÊMICAS E ACOMPANHADA DE AGRAVOS À SAÚDE.



## DE ONDE VEM ?

\*80% via exposição aos raios ultravioletas!

\*20% via alimentação: peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos.

\*Leite, manteiga e ovos tem essa vitamina, mas em menor quantidade.

## HORÁRIO DE EXPOSIÇÃO SOLAR

ENTRE 10H E 15H, AO MENOS 3 VEZES POR SEMANA DE 15 A 20 MIN.



### DICA:

EXPOR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN, PASSANDO FILTRO SOLAR SOMENTE NO ROSTO.

## COMO DETECTAR A FALTA DE VITAMINA D?

- 
- \* Análises laboratoriais (valores 25(OH)D abaixo de  $< 30$  ng/mL).
  - \* Em crianças pode se manifestar como raquitismo.
  - \* Em adultos, não costuma ter sintomas, exceto por uma eventual falta de equilíbrio.

