

Vitamina D protege contra o coronavírus?

Nos dias atuais, a internet é considerada uma grande difusora de informações para a população geral, no entanto, muitas dessas são inequívocas e sem embasamento científico.

Surtos e epidemias, como a do coronavírus ([COVID-19](#)), espalham o medo e pânico para essas pessoas, aumentando a procura por condutas resolutivas e espaço para fins lucrativos.

Mas estamos aqui para orientar com informações corretas sobre o assunto. Então, continue a leitura!

Vitamina D e o Sistema Imunológico

Tal assunto ainda é bastante discutido, pois não há estudos relevantes até o momento capaz de estabelecer uma associação significativa da vitamina D no efeito modulatório sobre o sistema imunológico.

O uso de doses de ataque ou megadoses, frequentemente oferecidas para fins lucrativos podem ainda causar efeitos colaterais, como náusea e cálculo renal, dessa forma, não há indicação do reforço de imunidade como única estratégia preventiva contra a infecção pelo coronavírus e também de imunomodulação usando vitamina D em dose alta e injetável.

Ou seja, **NÃO É UMA RECOMENDAÇÃO MÉDICA.**

Quem precisa suplementar Vitamina D ?

Hoje, a recomendação para uso de suplemento de vitamina D, em forma de comprimidos por exemplo, é feita apenas para grupos de risco de deficiência desta substância e, mesmo assim, após exames, consultas e prescrição médica.

A recomendação é motivada principalmente por aquele que é o papel mais conhecido e essencial da vitamina D: ela participa da absorção do cálcio pelo organismo, contribuindo assim para a saúde dos ossos

Onde a vitamina D é encontrada?

A vitamina D é um hormônio que necessita da radiação UV para ser sintetizada, por isso, recomenda-se em crianças e adultos a exposição ao sol nos horários adequados (costuma-se recomendar de 10h-16h), deixando o corpo exposto ao sol por mais ou menos 20 minutos por dia.

Na alimentação, as principais fontes da vitamina D são os peixes gordurosos, leites e derivados e ovos.

Referências

VITAMINA D E CORONAVÍRUS(COVID-19). **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**, 17 de Março de 2020. Disponível em: <<https://novasliderancassbem.blogspot.com/2020/03/vitamina-d-e-coronavirus-covid-19.html>>. Acesso em: 19 de Março de 2020.

VITAMINA D PROTEGE CONTRA CORONAVÍRUS? ESPECIALISTAS EXPLICAM POR QUE NÃO. **Hospital Sírio-Libanês**, 28 de Fevereiro de 2020. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/coronavirus/Paginas/coronavirus.aspx>>. Acesso em: 19 de Março de 2020.

Texto: Marlon Manhães Faes, estudante de medicina e estagiário da Conexa Saúde.