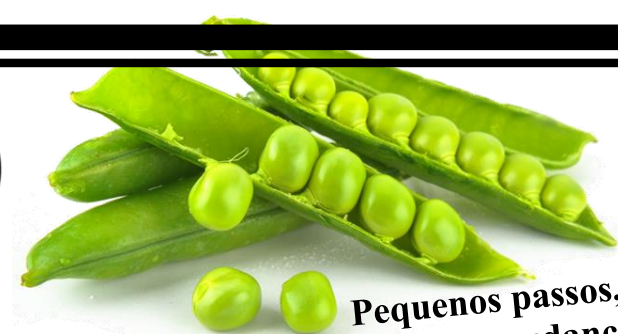


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 143/ 10 a 16 de fevereiro de 2020

VITAMINA D: ONDE A PODEMOS ENCONTRAR?

A **Vitamina D** é uma vitamina lipossolúvel, ou seja, solúvel em gordura, que desempenha importantes funções no organismo, favorecendo a absorção do cálcio e a manutenção da saúde óssea.

Esta vitamina existe em duas formas:

A **vitamina D3 (colecalciferol)**: sintetizada na pele durante a exposição solar ou existe em alguns alimentos, como ovos e peixes gordos.

A **vitamina D2 (ergocalciferol)**: produzida por irradiação ultravioleta de leveduras e cogumelos expostos ao sol, podendo depois ser ingerida em suplementos dietéticos ou administrada intencionalmente como medicamento.

Embora o seu papel mais conhecido seja o seu impacto na saúde óssea, a vitamina D, por ser reguladora dos níveis de cálcio, desempenha uma função importante também para a transmissão de impulsos nervosos, coagulação sanguínea e outros processos enzimáticos ao nível das células.



Para além da exposição solar, existem **alimentos ricos em vitamina D**, tais como:

- ❖ Peixes gordos
- ❖ Ovos
- ❖ Produtos lácteos
- ❖ Cogumelos

Como em tudo na vida, a chave é o equilíbrio:

- ❖ Exposição moderada à luz solar
- ❖ Ingestão de alimentos ricos em vitamina D
- ❖ Usar suplementação (quando necessária e prescrita pelo médico, uma vez que doses de Vitamina D em excesso também podem ser tóxicas).



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

Porto.

Fuentes: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2019/08/1025530.pdf>
<https://rotasaude.lusitadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/saude-da-familia/evitar-defice-de-vitamina-d/>
<https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/prevencao-e-vida-saudavel/vitamina-d-a-vitamina-do-sol.html>
https://www.spmi.pt/pdf/Declaracao_Por_VitD_2009_Final.pdf
Fonte imagem: <https://www.superclubfit.com.br/blog/beneficios-da-vitamina-d3-para-que-se-serve-e-onde-encontrar/>