

Questão 1

Estudos recentes sugerem que a quantidade insuficiente de vitamina D pode desempenhar um papel no desenvolvimento de alguns fatores de risco como obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemia e trombose, que, por sua vez, estão relacionados ao aparecimento da síndrome metabólica. A síndrome metabólica é mais comum nas sociedades ocidentais, pois nelas os indivíduos frequentemente consomem uma dieta hipercalórica que não possui nutrientes essenciais, e apresentam uma exposição limitada ao sol. Tais fatores dietéticos e ambientais, juntamente com o estilo de vida sedentário, podem levar a fatores de risco de MS.

Questão 2

A vitamina D é uma vitamina lipossolúvel que desempenha um papel importante no metabolismo ósseo, com algumas propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras. Sua absorção pelo organismo pode se dar através da pele por exposição à luz solar ou pelo consumo de alguns alimentos, como peixes, gema de ovo e leite. Além disso, alguns alimentos, como arroz e sucos, podem ser fortificados pela adição de Vitamina D.

Questão 3

Estudos europeus mostram variabilidade no status da vitamina D em diferentes países, o que pode ser explicado por fatores como exposição solar reduzida, baixa ingestão de alimentos ricos em vitamina D, fortificação de alimentos com vitamina D, diferenças na saúde física ou diferenças nas medidas bioquímicas utilizadas para aferir os níveis de vitamina D.

Questão 4

Dados da Terceira Enquete Nacional de Saúde e Nutrição (NHANES III) mostram que aproximadamente um quarto à metade dos adolescentes e adultos americanos são deficientes em vitamina D, usando um limiar de 25 ng / mL. (b) Dados de vários estudos sobre mulheres na pós-menopausa revelaram níveis abaixo de 75 nmol / L (30 ng / mL) em 42% em mulheres brasileiras a 92% em mulheres sul-coreanas. (c) Níveis muito deficientes (≤ 10 ng / mL) são mais prevalentes no sul da Ásia e no Oriente Médio, possivelmente devido a vestimentas culturais que limitam a exposição ao sol e períodos prolongados de amamentação sem a suplementação com vitamina D.

Questão 5

Por outro lado, pouca pesquisa tem sido feita sobre o papel da vitamina D em outros fatores de risco, como trombose e dislipidemia. Resultados de pesquisas propõem aumentar o atual nível de fortificação de vitamina D em alimentos para reduzir os fatores de risco da SM. O objetivo deste artigo é fornecer uma visão geral das pesquisas existentes e suas abordagens sobre a relação entre a ingestão de vitamina D e o desenvolvimento de CMS.