

# GRÁTIS REVISTA VISÃO VIDA & VIAGENS

SAIR DAQUI EM 2013 15 DESTINOS SEM FICAR ARRUINADO • BRASIL • GOA • ELVAS



**J. K. Rowling**  
**'O meu objetivo nunca foi tornar-me rica'**

Página 120



**Catalunha**  
**Do sonho ao divã**

ENVIADOS ESPECIAIS  
Miguel Carvalho  
e Lucília Monteiro

**'Manif' de 14/11**  
**Revelações perturbadoras da ação policial**

Página 36



**VISÃO 'GOURMET'**  
apenas  
€1,50 (cont.)

# VISÃO

## Os novos poderes da

# VITAMINA D

Estudos recentes indicam que ajuda a prevenir a doença de Alzheimer, a combater a diabetes e a diminuir o risco de cancro e das patologias cardiovasculares. Também é eficaz no tratamento da depressão

**MAS CONTINUA A SER IGNORADA POR GRANDE PARTE DA CLASSE MÉDICA**



COLEÇÃO  
**'HARRY POTTER'**  
**1º DE 2 DVD**  
apenas  
€5,95 (cont.)



**'HISTÓRIAS DE GÊNIO'**  
**BILL GATES**  
**4º DE 4 LIVROS**  
apenas  
€1,90 (cont.)

www.visao.sapo.pt N.º 1030  
29 de novembro a 5 de dezembro de 2012  
Continente e ilhas: €3,00 • Semanal





# A poderosa vitamina D

Há quem fale numa pandemia: mil milhões de pessoas, em todo o mundo, sofrem de falta de vitamina D. A generalidade da classe médica continua a ignorar a substância, mas estudos recentes ligam a também chamada «vitamina do sol» à prevenção de patologias tão diversas e graves como cancro, doenças cardiovasculares, diabetes e depressão

POR SARA SÁ







# A 'bula' da vitamina D

Saiba como a substância é produzida pelo organismo e conheça as novas descobertas que a associam à prevenção e tratamento de diversas doenças



RAIOS SOLARES ULTRAVIOLETAS

Os raios solares ultravioleta B incidem na pele e tornam parte do colesterol num precursor da vitamina D

No fígado, transforma-se em 25(OH)D – o composto a medir nas análises sanguíneas de doseamento

FÍGADO

RINS

No rim, transfigura-se em calcitriol, hormona com uma imensa atividade no organismo. Prevalece, no entanto, a designação comum: **vitamina D**

FONTES Harvard Health Publications: The Journal of Gerontology; Medical Science; Science Daily

INFOGRAFIA AR/VISÃO

## 'Contra-ataque D'



**Ossos fortes** O principal papel da vitamina D é o de promover a absorção de cálcio pelo intestino e a sua fixação nos ossos. Sem níveis adequados desta vitamina, o corpo só consegue captar 10% a 15% do cálcio. Quando as reservas são adequadas, esta absorção passa para 30% a 40 por cento



**Cancro da próstata** Um estudo feito com 2 399 homens, durante 13 anos, pela Universidade de Harvard, mostrou que indivíduos com níveis elevados de vitamina D tinham um risco 45% menor de contrair um cancro da próstata agressivo do que aqueles que apresentavam doseamentos abaixo da média



**Cancro do cólon** Um dos resultados do megaestudo EPIC – que seguiu 520 mil pessoas de dez países europeus, de 1992 e 1998 – foi o de que indivíduos com níveis sanguíneos mais elevados de vitamina D beneficiavam de uma diminuição de quase 40% do risco de cancro colorretal



**Humor** «O défice de vitamina D pode exacerbar estados depressivos», afirmou-se, recentemente, na reunião anual da Endocrinology Society. Há quem defenda que a substância auxilia o tratamento da depressão, enquanto complemento das terapias tradicionais



**Alzheimer** Em abril último, mostrou-se, pela primeira vez, que um baixo consumo de vitamina D precipita o aparecimento dos sinais indicadores da doença de Alzheimer. Já uma alimentação rica em ingredientes que contêm esta vitamina está associada a uma diminuição de 77 por cento



**Quedas** Em 2004, uma meta-análise que escrutinou cinco ensaios clínicos concluiu que a suplementação com vitamina D reduz o risco de quedas em 22 por cento. A maior parte dos participantes eram mulheres. Noutro estudo, de 2006, ficou demonstrado que uma dose diária de 700 IU (international units), ou 17,5 microgramas, leva a um decréscimo de 46% nas quedas em mulheres



**Coração** O Intermountain Medical Center Heart Institute, nos EUA, mostrou, num estudo que envolveu 9 400 indivíduos, que a suplementação com vitamina D, em pessoas que acusavam défice da substância, ajudava a prevenir ou a reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Aconteceu a 47% dos pacientes acompanhados

**L**oira, com uns olhos azuis vivos e expressivos, Manuela Oliveira está longe de aparentar os 73 anos da certidão de nascimento. Sempre teve cuidado com a saúde, pratica exercício físico com regularidade e, mesmo depois de se reformar do ensino, manteve uma vida ativa e preenchida. Adepta da medicina preventiva, foi surpreendida, há pouco mais de um ano, numa conferência sobre antienvhecimento, no Porto, onde reside, por uma apresentação em que se referia a relação entre o défice de vitamina D e a osteoporose. E não se esqueceu de pedir ao seu médico que incluisse o doseamento da substância nas análises de rotina.

Nos últimos 20 anos, múltiplos estudos têm vindo a demonstrar que esta «vitamina do sol» – produzida na pele pela ação dos raios ultravioleta – faz

muito mais do que evitar as deformações ósseas associadas historicamente ao raquitismo. «A primeira indicação é como forma de prevenção e tratamento da osteomalacia, ou amolecimento dos ossos. Mas, hoje em dia, sabemos

## Sinais Deve estar atento...

- ... à dor crónica
- ... a ossos fracos
- ... a infeções frequentes
- ... à depressão

Estes são os sintomas mais comuns, mas só o doseamento sanguíneo da vitamina D (ou 25 hidroxicalciferol) permitirá chegar a uma conclusão.

que tem efeitos positivos em doenças como a esclerose múltipla e outras patologias autoimunes», explica António Brito de Aguiar, 57 anos, fisiatra. Afinal, esta substância, que acaba por se transformar numa hormona dentro do corpo, participa numa série de funções celulares e pode estar envolvida em processos tão diferentes como a diabetes, a obesidade, a doença de Alzheimer ou o cancro. O alerta foi dado num artigo de revisão publicado no New England Journal of Medicine, em 2007, pelo médico e investigador americano Michael Holick. O cientista da Universidade de Boston é uma autoridade mundial na matéria, já que participou em dezenas de estudos que mostram a relação entre a ingestão de vitamina D e doenças como o cancro, a debilidade muscular ou o enfraquecimento dos ossos. O seu trabalho permitiu, por exemplo, esta-





## Estamos a aprender muito sobre a vitamina D. Vai tudo mudar, no futuro'

João Gorjão Clara, professor universitário

saúde mais comum» da atualidade. Num estudo com a população universitária da região de Boston, Holick percebeu que 36% dos jovens tinham défice de vitamina D durante o inverno. Apesar de os resultados, no verão, melhorarem, a falta continuava a atingir 11% dos estudantes. O corpo tem capacidade de armazenar vitamina D durante o verão, para a gastar depois na altura em que há menos sol. Uma hora de sol é suficiente para a produção de 10 mil Unidades Internacionais de vitamina D, 12 vezes mais do que o necessário para uma pessoa com mais de 70 anos. A produção natural cessa quando são atingidos os limites toleráveis pelo organismo. Parece, no entanto, que as reservas estabelecidas ao longo do verão não chegam a ser suficientes para manter os níveis desejáveis no inverno. Em

**MANUELA OLIVEIRA** O médico estranhou quando a professora reformada lhe pediu uma análise à vitamina D. Mas o resultado confirmou os seus receios: estava com valores baixos da substância

belecer um esquema de tratamento da psoríase, que passa pela suplementação com vitamina D, com evidente melhoria para os pacientes. Holick fala mesmo numa «pandemia», com mil milhões de pessoas a apresentarem níveis baixos desta substância. Que, apesar disso, continua a ser desvalorizada, também pela classe médica. Aliás, o clínico internista que acompanha Manuela estranhou o pedido, mas o resultado da análise veio dar razão à professora reformada. Apresentava uma concentração de 25 (OH) D (designação da análise, ver infografia) inferior a 20 ng/mL, valor considerado deficitário. «Passei a fazer uma suplementação diária e, desde então, noto que tenho mais vitalidade, menos cansaço e um bom humor à prova das adversidades», conta Manuela.

### IGNORADA OU SUBVALORIZADA

Michael Holick, amante de desportos ao ar livre, como o ténis, comprou um conflito com os dermatologistas ao defender que dez a 15 minutos diários de exposição solar direta, isto é, sem protetor, na cara, mãos e parte dos braços pode ser a solução para «o problema de



## O Mário, o Raul e sobretudo a Teresa gostam de mandar.

Por isso para além de mandarem nos seus trabalhos, mandam tudo o que querem com as **Novas Tarifas VocêManda** de SEUR para Particulares, Trabalhadores Independentes e Empresas, mais ajustadas e com a qualidade do serviço SEUR.

Desfrute das nossas **vantagens especiais**. Já elegeu a sua tarifa?

VocêManda Particulares  
3 envios grátis\*

VocêManda Trabalhadores  
Independentes  
6 envios grátis\*

VocêManda Empresas  
Descontos  
em função dos seus envios\*\*

Novas Tarifas  
VocêManda



Porque você envia, você manda.

**SEUR**

www.seur.com | 707 50 10 10

\*Contratando a tarifa de subscrição. Tarifa de envio grátis nas condições gerais da SEUR. \*\*Contratando a tarifa de subscrição. Tarifa de envio grátis nas condições gerais da SEUR.



1

É produzida, sobretudo, pela ação dos raios ultravioleta B na pele. Mas também pode ser obtida em alguns alimentos, principalmente peixes gordos, ou pela suplementação vitamínica.

10

Não há ainda consenso acerca da quantidade de sol necessária para se obter a vitamina. Mas algo como 15 a 20 minutos por dia, na cara, braços e mãos, poderá ser suficiente.

9

A melanina dificulta a produção da vitamina. Por isso, as peles mais morenas são menos eficazes na síntese desta hormona.

8

A quantidade de vitamina D de que precisamos pode vir, em 90%, do sol.

2

A Declaração Portuguesa da Vitamina D, assinada por várias sociedades médicas, recomenda a suplementação em 700-800 Unidades Internacionais diárias, na população com osteoporose e em risco de fraturas.

3

Existem recetores para a vitamina D em vários tipos de células, das nervosas às do sistema imunitário.

4

O protetor solar defende-nos da radiação, evitando o cancro da pele, mas também impede a produção de vitamina D.

5

Outros produtos alimentares, como o leite ou os cereais de pequeno-almoço, podem conter vitamina D. Seis a oito copos de leite enriquecido, por dia, oferecem a dose quotidiana recomendada.

6

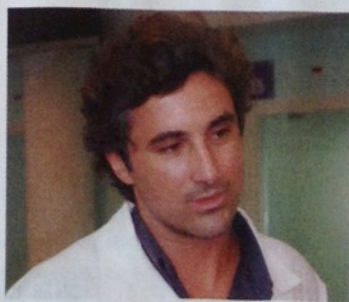
A principal função da vitamina D é promover a absorção do cálcio pelos ossos. Há cada vez mais estudos, porém, a relacionarem esta substância, que também é uma hormona, com patologias tão diversas como a esclerose múltipla ou as doenças cardiovasculares.

7

A concentração sanguínea mínima, recomendada para um indivíduo saudável, é de 30 ng/mL. Mas a Sociedade Americana de Endocrinologia elevou recentemente a fasquia para os 50 ng/mL.

## Essencial 10 'dicas' sobre a vitamina

► Portugal, país de sol, não haveria motivo para preocupações. Mas será que damos oportunidade aos raios ultravioleta B de atingirem a nossa pele e fazerem o que lhes compete? Pensemos num dia típico de uma pessoa das zonas urbanas: sai de casa, de manhã cedo, o sol ainda mal despontou. Enfia-se no carro, estaciona na garagem da empresa, senta-se à secretária. À hora de almoço, come qualquer coisa no centro comercial mais próximo. Regressa a casa já noite cerrada. Balanço da exposição solar: zero. Longe vai o tempo em que trabalhávamos no campo, de mangas arregaçadas, sujeitos ao vento e ao sol. «Em 500 pessoas testadas, na cidade do Porto, 80% a 90% têm carência de vitamina D», revela Jaime



**Em 500 pessoas testadas, na cidade do Porto, 80% a 90% têm carência de vitamina D'**

Jaime Milheiro, fisiatra

Milheiro, 41 anos, fisiatra da Clínica Médica do Exercício, na Invicta, que se dedica ao estudo do assunto há cinco anos. Especialista em Medicina Desportiva, o médico admite que boa parte da sua resposta terapêutica passa pela suplementação com vitamina D, nomeadamente para melhoria do desempenho muscular e diminuição das lesões. Mais a sul, a nutricionista Ana Carolina Soares, de 33 anos, dá conta da mesma negra realidade. No seu consultório, em Linda-a-Velha (Oeiras), só duas das pessoas testadas no último ano e meio apresentavam os valores recomendados: de 30 ng/mL a 50 ng/mL.

«Falta informação de que é preciso apanhar sol», alerta João Gorjão Clara, ►



## É uma substância barata, com poucos riscos, que nos permite alcançar benefícios'

Olivier Bruyère, cientista

► 66 anos, professor da Faculdade de Medicina de Lisboa, reconhecido pelo seu trabalho na área da Geriatria. «A questão da vitamina D está completamente subvalorizada. Como vivemos num país com sol, pensa-se que é inútil pedir a análise de vitamina D», nota. «No programa informático do Serviço Nacional de Saúde, nem sequer aparece o doseamento da 25 (OH) D», denuncia a nutricionista Ana Carolina Soares. Muitas mulheres, sobretudo depois da menopausa, tomam suplementos de cálcio para combater a osteoporose. Mas desconhecem que, se os níveis de vitamina D não forem os adequados, esse cálcio não chega a fixar-se nos ossos. Mais do que ineficaz, esta prática torna-se perigosa: o cálcio pode depositar-se nos rins ou noutros órgãos e desencadear problemas graves. «Estamos a aprender muito sobre a vitamina D. Vai tudo mudar, no futuro», acredita Gorjão Clara, para quem o controlo das frequentemente fatais quedas dos idosos passa por ajustar os valores da substância. «A vitamina D reduz as quedas e a sua gravidade, já que está envolvida, ao nível das fibras musculares, no mecanismo do equilíbrio e, também, nos reflexos.»

### ANTIDEPRESSIVO NATURAL

Quando alguém lhe aparece num estado de depressão, Ana Carolina Soares suspeita logo de que se pode tratar de mais um caso de falta da «vitamina do sol». Já há muito tempo que é bem conhecida a relação entre a falta de luz e a depressão sazonal, mais prevalente nos meses escuros do outono e do inverno. A primeira explicação vai dar à serotonina, uma molécula envolvida na comunicação entre os neurónios e que participa na regulação do ritmo circadiano e da alternância dia/noite. Estudos recentes têm associado o défice de vitamina D à depressão e a outras doenças mentais, como a esquizofrenia, sendo defendida a suplementação enquanto complemento ao tratamento tradicional de antidepressivos e psicoterapia. Apesar de ainda não

## Alerta Quem está em risco?

Pessoas com um estilo de vida casa/carro/escritório/centro comercial, sem qualquer exposição solar.



**Idosos. Aos 70 anos, a capacidade de síntese de vitamina D pela pele representa cerca de 25% da de um jovem adulto saudável.**

Habitantes de regiões com latitudes elevadas (acima dos 37 graus norte, a radiação no inverno não é suficiente para manter os níveis desejáveis de vitamina D).



**Indivíduos com pele negra. Os adultos de raça negra podem precisar de apanhar cinco a dez vezes mais sol, para sintetizar a mesma quantidade de vitamina D, do que alguém de pele branca.**



**Obesos. A vitamina fica presa nas células de gordura, o que dificulta a sua metabolização pelo organismo.**



**Crianças com menos de um ano de idade, sobretudo as que são amamentadas. Em Portugal, pratica-se a toma de vitamina D.**

Insuficientes hepáticos e pessoas com problemas de absorção, como os celíacos.



**Não arrisco a recomendação de apanhar sol. Prefiro os suplementos de vitamina D, com os quais, ao fim de um mês, repomos os níveis desejáveis'**

Ana Carolina Soares, nutricionista

ser bem conhecido o mecanismo, pensa-se que este efeito se relaciona com a presença de recetores para aquela vitamina no cérebro, mais concretamente no hipotálamo. «Se estiver a tratar uma depressão, peça ao seu médico para lhe testar os níveis de vitamina D. Caso haja défice, resolva isso», aconselhou a clínica Sonal Pathack, durante a apresentação de um pequeno estudo com mulheres deprimidas, no último encontro da Endocrine Society, nos EUA.

### HERANÇA DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL

O sol é a fonte primordial de vitamina D – Michael Holick estima que contribua com 90 por cento. Mas os peixes gordos, como o salmão e a sardinha, ou a gema de ovo podem, igualmente, contribuir para equilibrar as contas. A questão é que, à mesa, o retrato também não está famoso. A nutricionista Maria João Eleutério, 30 anos, do Hospital do Divino Espírito Santo, em Ponta Delgada, S. Miguel, ►



▶ seguiu 180 adolescentes, dos 10 aos 14 anos, e percebeu que os jovens comiam mais carne do que peixe, apesar da riqueza do mar açoriano. O que se traduzia em «níveis insuficientes de ingestão de vitamina D», sublinha. «O problema é que comemos salmão a cada 15 dias, quando devíamos fazê-lo duas vezes por semana», nota Olivier Bruyère, da Universidade de Liège, na Bélgica. Além disso, observou-se que o salmão selvagem tinha mais 75% a 90% de vitamina D do que o de aquacultura. Não foi por isso surpresa, para aquele epidemiologista belga, perceber que, em 8 532 mulheres europeias pós-menopáusicas (de França, Bélgica, Dinamarca, Itália, Polónia, Hungria, Reino Unido, Espanha e Alemanha), 79,6% apresentavam um nível desadequado de vitamina D. Os piores resultados apareceram em França, enquanto os melhores se registaram em

## 📌 No Norte da Europa, as empresas oferecem suplementação aos seus colaboradores'

António Brito de Aguiar, fisiatra

Espanha. «Na Bélgica, todas as pessoas com mais de 60 anos preocupam-se em tomar suplementos de vitamina D. Não se trata da pílula mágica. Mas é uma substância barata, com poucos riscos, que nos permite alcançar benefícios para a saúde», diz Bruyère, à VISÃO.

«No Norte da Europa há uma forte consciência deste problema», nota o fisiatra lisboeta António Brito de Aguiar. «É comum as próprias empresas oferecerem suplementação aos seus colaboradores», conta. De facto, a toma de suplementos tem sido a opção defendida pelos que temem os efeitos da radiação e a sua ligação inequívoca ao cancro da pele e ao aparecimento de cataratas. «Não arrisco a recomendação de apanhar sol. Prefiro os suplementos. Normalmente, ao fim de um mês, conseguimos repor os níveis desejáveis», observa Ana Carolina Soares. Aqui, é importante sublinhar a mensagem deixada por todos os especialistas consultados pela VISÃO: apesar de o risco de intoxicação pela toma de suplementos se revelar baixo – seria necessário consumir quantidades indus-

## Menu Composição em vitamina D por 100 g de alimento, em microgramas



**Atum fresco**  
4,2 mcg



**Sardinha fresca**  
21 mcg



**Sardinha enlatada**  
8,8 mcg



**Salmão**  
11 mcg



**Carapau**  
4,1 mcg



**Manteiga**  
0,74 mcg



**Leite** 0,05 mcg  
**Leite em pó** 0,24 mcg



**Fígado de boi**  
1,1mcg



**Gema de ovo**  
4,9 mcg

trias –, automedicar-se é um erro. «Só deve tomar quem tem défice», insistem. E isto apenas se pode avaliar depois de uma análise ao sangue.

Como sempre, o segredo encontra-se no equilíbrio. O nosso corpo evoluiu para estar exposto ao frio e ao calor e, também, à radiação. Por isso, os negros, que originalmente viviam nas regiões próximas do Equador, onde a radiação

é muito eficaz para a produção de vitamina D, têm uma capacidade cinco a dez vezes menor de síntese desta hormona do que os caucasianos, adaptados a países com fraca exposição solar. Assim se explica, igualmente, a muito acentuada falta de vitamina D nos afro-americanos, por exemplo. Os problemas começaram a aparecer logo a seguir à Revolução Industrial, no século XIX, quando as pessoas foram sendo empurradas para as cidades, enclausuradas em prédios mal iluminados e obrigadas a trabalharem 14 horas por dia, fechadas dentro de fábricas. Os caminhos do progresso afastam-nos cada vez mais da rua, do campo, do andar a pé. E a fatura paga-se com a nossa saúde. Manuela Oliveira, a professora reformada, reconhece a culpa: «Há muitas coisas que faço de carro e que poderia resolver a pé. Mas, agora, pelo menos, quando vou ao ginásio, de manhã, ainda sem ter posto protetor solar, estico o braço para fora do vidro. Até me rio comigo própria, das figuras tristes que faço», conta, divertida. Nunca mais se esqueceu da «vitamina do sol». ▣

### Tabela Doses diárias recomendadas

O aos 12 meses:

**400 IU (10 mcg)\***

1 aos 70 anos:

**600 IU (15 mcg)**

Acima dos 70 anos:

**800 IU (20 mcg)**

\* IU (Unidades Internacionais, na sigla inglesa); mcg (microgramas)

Fonte: National Institute of Health