

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 27, 2021

Deficiência de vitamina D

Não ingerir vitamina D suficiente pode causar sérios problemas de saúde em adultos e crianças, incluindo ossos fracos ou deformados e danos renais graves.

A deficiência de vitamina D é a deficiência vitamínica mais comum em todo o mundo e é subdiagnosticada. Mas é fácil de tratar.

O que é deficiência de vitamina D?

A deficiência de vitamina D significa simplesmente que você não tem vitamina D suficiente em seu corpo. É um problema muito comum. Na Europa e nos EUA, 40 em cada 100 pessoas com mais de 50 anos não recebem vitamina D.

A vitamina D é vital para se manter saudável. Os alimentos que contêm vitamina D incluem:

- peixes gordurosos, como cavala e salmão
- fígado de bezerros
- queijo
- gemas de ovo.

Mas a maioria dos alimentos contém pouca ou nenhuma vitamina D. E mesmo alimentos ricos em vitamina D, ou “fortificados” com vitamina D extra, não nos dariam o suficiente com uma dieta normal. Portanto, não nos cansamos do que comemos.

A principal forma de obtermos vitamina D é através da luz solar em nossa pele. Mas você pode não obter muita vitamina D dessa forma se:

- você não passa muito tempo fora
- você mora em algum lugar que não recebe muito sol durante a maior parte do ano
- você tem pele escura. O pigmento marrom na pele escura bloqueia a maioria dos raios solares
- você está sempre coberto quando sai, ou
- você sempre usa protetor solar ao sol.

Deficiência de vitamina D

Você provavelmente já ouviu falar que passar muito tempo ao sol pode aumentar suas chances de contrair câncer de pele. Isso certamente é verdade, especialmente se você tiver queimaduras solares.

Mas a deficiência de vitamina D está ligada a muitos outros problemas de saúde, incluindo:

- alguns tipos de câncer, incluindo câncer de próstata e câncer de mama
- danos renais graves
- doenças autoimunes (em que seu sistema imunológico ataca suas próprias células)
- diabetes do tipo 2
- doença cardíaca
- Hipertensão arterial
- infecções e
- ossos e dentes fracos.

Passar uma quantidade razoável de tempo ao sol, sem se queimar, pode ajudá-lo a obter a vitamina D necessária para ajudar a se proteger contra esses problemas. Então, a mensagem sensata do sol é a seguinte:

- um pouco de sol é bom para você
- mas não se queime. Evitar queimaduras solares ajuda a prevenir o câncer de pele.

Quais são os sintomas?

Pessoas com deficiência leve de vitamina D provavelmente não terão nenhum sintoma. Mas isso não significa que não seja um problema. Ter até mesmo uma deficiência leve de vitamina D significa que você tem maior probabilidade de contrair uma das condições listadas acima.

Pessoas com uma deficiência grave podem ter sintomas mais perceptíveis.

Em crianças, o resultado mais óbvio da deficiência de vitamina D é uma condição chamada raquitismo. O raquitismo não é comum em países onde a maioria das crianças recebe uma boa nutrição. É mais comum em países mais pobres e onde há um baixo nível de educação sobre nutrição.

Em crianças com raquitismo, os ossos ficam fracos e podem dobrar sob pressão. Isso pode causar pernas arqueadas e ossos deformados nos antebraços. Esses problemas ósseos geralmente aparecem quando a criança tem entre 6 meses e dois anos de idade.

Crianças com raquitismo ou deficiência grave de vitamina D também podem:

- crescer mais lentamente do que crianças saudáveis
- têm dor nos ossos
- ficar irritado, provavelmente por causa da dor nos ossos
- têm dificuldade ou não em fazer as coisas físicas que crianças saudáveis de sua idade fazem, como caminhar e correr, mover-se com facilidade e usar as mãos para determinadas tarefas

Deficiência de vitamina D

- atrasaram o desenvolvimento dentário e outros problemas dentários
- têm câibras, fraqueza ou dormência nos músculos
- tem espasmos ou convulsões.

Pessoas que desenvolvem deficiência grave de vitamina D quando adultas geralmente não têm as deformidades ósseas que podem ocorrer em crianças. Mas eles podem ter outros sintomas nos ossos, incluindo:

- dor óssea
- dor nos quadris, que pode causar uma marcha “cambaleante” ao caminhar
- cansaço e uma sensação geral de mal-estar (isso é chamado de mal-estar).

Os principais problemas de saúde causados pela deficiência de vitamina D em adultos são ossos fracos, que podem causar quedas e fraturas, além de danos nos rins.

Se seu médico achar que você ou seu filho têm deficiência de vitamina D ou problemas com seus ossos causados pela falta de vitamina D, ele ou ela pode sugerir exames de sangue ou radiografias para verificar seus ossos.

Quais tratamentos funcionam?

O tratamento da deficiência de vitamina D geralmente é simples. Exposição solar sensata e suplementos de vitamina D geralmente são tudo o que é necessário.

Em crianças, tratar a deficiência ajudará os ossos a crescerem normalmente e se tornarem fortes. Nos adultos, os ossos ficarão mais fortes e menos doloridos.

Na maioria dos países, a maioria das pessoas consegue obter vitamina D suficiente do sol na primavera e no verão se passarem um bom tempo ao ar livre e não estiverem completamente cobertas. Por exemplo, ter os braços nus deve ser suficiente.

Mas em muitos países, obter vitamina D no inverno é um problema. As autoridades de saúde de muitos países agora recomendam que as pessoas tomem suplementos de vitamina D nesses momentos.

A quantidade de vitamina D necessária para uma boa saúde depende de várias coisas, incluindo:

- sua idade. Pessoas idosas podem precisar de mais vitamina D
- quão grave é sua deficiência
- se você está tomando algum medicamento que possa afetar a forma como seu corpo absorve a vitamina D
- se você tem uma condição médica que impede a absorção adequada da vitamina D. Isso inclui doença celíaca, fibrose cística, insuficiência hepática e doença de Crohn. Se você fez cirurgia bariátrica (perda de peso), também será menos capaz de absorver a vitamina D

Deficiência de vitamina D

- seu peso corporal. Pessoas com excesso de peso podem precisar tomar mais vitamina D.

Em crianças com deficiência grave, os médicos recomendam um curso de suplementos de vitamina D em altas doses por 6 a 8 semanas, seguido por uma dose menor que precisarão tomar pelo resto da vida.

Em muitos países, também é recomendado que crianças muito pequenas que recebem nutrição apenas do leite materno recebam suplementos de vitamina D.

Algumas pessoas que não absorvem bem os suplementos podem precisar usar uma espreguiçadeira. Se isso se aplicar a você, seu médico lhe dirá que tipo de cama de bronzamento é adequado e quanto tempo é seguro passar em uma cama de bronzamento.

O uso excessivo de espreguiçadeiras pode causar queimaduras solares e aumentar a chance de contrair câncer de pele.

Seu médico também recomendará suplementos de cálcio, pois o cálcio é essencial para ossos fortes.

É possível ingerir muita vitamina D?

Sim Você não deve tomar mais vitamina D do que o recomendado pelo seu médico. Tomar muita vitamina D na forma de suplementos pode causar sérios problemas de saúde, incluindo problemas cardíacos e renais.

O que vai acontecer?

Tratar a deficiência de vitamina D é fácil e geralmente produz bons resultados.

A maioria dos problemas ósseos em crianças melhora após o tratamento, geralmente dentro de 6 meses. E quanto mais cedo eles receberem tratamento, melhor será a perspectiva.

Os adultos também apresentam grandes melhorias na resistência óssea e em outros sintomas em um ou dois anos.

Pessoas tratadas por uma grave deficiência de vitamina D provavelmente precisarão tomar suplementos de vitamina D pelo resto de suas vidas.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

