

VITAMINA D E COVID-19- ALERTA DA SOCIEDADE DE PEDIATRIA

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Vitamina D e COVID-19. 2020. Disponível em:

<https://www.sbp.com.br/> Acesso em: 21 de abr. 2020

Diante das inúmeras questões que têm surgido acerca do uso de vitamina D para melhorar a imunidade de crianças e protegê-las da COVID-19 o Departamento Científico de Endocrinologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), emitiu, em 21 de abril de 2020, a Nota de Alerta "Vitamina D e a COVID-19", com o intuito de esclarecer e orientar os pediatras a respeito do tema.

Vitamina D e a COVID-19

De acordo com a SBP:

Existem evidências experimentais de que a vitamina D colabore na modulação do sistema imunológico, visto que, entre outros dados, linfócitos e macrófagos expressam receptores para essa vitamina.

Todavia, os estudos que descreveram uma função protetora da vitamina D contra infecções respiratórias virais evidenciaram eficácia somente nos pacientes que apresentavam deficiência acentuada desse nutriente. Ademais, o fato da deficiência de vitamina D ser encontrada em condições mais relevantes de infecções respiratórias virais agudas não quer dizer que exista uma relação causal que sugira sua reposição.

Em indivíduos normais, os depósitos de vitamina D no organismo são suficientes para preservar os níveis séricos normais, mesmo havendo exposição limitada à luz solar. Portanto, não existe indicação de suplementação de vitamina D durante a quarentena da COVID-19, mesmo havendo menos chances de se fazer atividades ao ar livre e com a diminuição da exposição ao sol.

Indicações De Suplementação Durante A Quarentena:

- ✓ Insuficiência ou deficiência comprovada de vitamina D (através de exame laboratorial).
- ✓ Doenças que contraindiquem a exposição solar (Ex: Lupus).

Níveis Séricos Laboratoriais De 25-(Oh) Vitamina D

Global Consensus Recommendations on Prevention and Management of Nutritional Rickets, 2016:

- ✓ Suficiência > 20 ng/ml;
- ✓ Insuficiência: 12 a 20 ng/ml;
- ✓ Deficiência < 12 ng/ml;
- ✓ Toxicidade > 100 ng/ml.

Para os casos de Insuficiência ou Deficiência de vitamina D, o tratamento deve ser feito com reposição de COLECALCIFEROL (Vitamina D3), usada diariamente ou semanalmente conforme orientação médica e nas dosagens abaixo:

- ✓ Menores de 1 ano de idade = 2000UI/ dia, via oral, por 12 semanas;
- ✓ Entre 1 e 12 anos de idade: 3000 a 6000 UI/dia, via oral, por 12 semanas;
- ✓ Maiores de 12 anos de idade: 6000 UI/dia, via oral, por 12 semanas.

Muitas pessoas, devido ao medo causado pelas informações da mídia sobre o papel protetor da vitamina D (papel esse não comprovado cientificamente), estão se auto prescrevendo doses muito altas de Vitamina D.

A intoxicação pela vitamina D pode causar vários sintomas como: náuseas, vômitos, astenia, constipação, desidratação, cálculos renais e confusão mental.

Sabemos que um aporte apropriado de vitamina D durante a pandemia pode ser obtidos através dos alimentos ricos em Vitamina D (salmão, atum, sardinha) e exposição de braços ou pernas ao sol, sem protetor solar, durante 15 minutos ao dia, evitando horários de maior intensidade de raios ultravioleta (das 10h às 15h).