

BENEFÍCIOS DA VITAMINA D ALÉM DOS OSSOS E DENTES

Após os 50 anos, as pessoas ficam mais suscetíveis à deficiência de Vitamina D por diversos motivos: ¹⁻⁵



Possíveis consequências da deficiência de vitamina D ⁶⁻¹¹

Baixa do sistema imunológico

Perda de massa óssea e muscular, favorecendo o desenvolvimento de osteopenia, osteoporose e sarcopenia

Fraqueza muscular (maior risco de quedas)

Maior risco para doenças cardiovasculares

Maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas

Piora das doenças autoimunes como a artrite reumatoide e o lúpus

Maior risco de desenvolvimento de câncer

Benefícios da vitamina D na alimentação de pessoas com 50+ ¹²

O consumo de alimentos ricos em vitamina D pode trazer benefícios importantes como:



A recomendação diária de vitamina D para pessoas com 50 anos ou mais é de 1.000 a 2.000 UI ¹²

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D ¹²

Alimento	Porção	Conteúdo de Vitamina D por porção
Salmão selvagem	100 g	~600-1.000 UI de vitamina D ₃
Salmão de criação	100 g	~100-250 UI de vitamina D ₃
Sardinha em conserva	100 g	~300 UI de vitamina D ₃
Cavala em conserva	100 g	~250 UI de vitamina D ₃
Atum conserva	100 g	~230 UI de vitamina D ₃
Óleo de fígado de bacalhau	5 mL	~400-1.000 UI de vitamina D ₃
Gema de ovo	1 unidade	~20 UI de vitamina D ₃
Cogumelos frescos	100 g	~100 UI de vitamina D ₂
Cogumelos secos ao sol	100 g	~1.600 UI de vitamina D ₂



Além da alimentação, é importante ressaltar o papel fundamental da exposição à luz solar para produção endógena de vitamina D.

Fórmulas adicionadas de vitamina D ¹³



A indicação de fórmulas nutricionais que contenham vitamina D, além de outros nutrientes como proteínas, cálcio, ferro e zinco, auxiliam a pessoa a atingir as necessidades nutricionais, podendo contribuir para a melhora da força muscular, imunidade e na absorção do cálcio nos ossos. Meta-análises recentes recomendaram a sua suplementação a pessoas idosas para prevenção de fraturas e outros transtornos.

nutren
senior



Informação Nutricional

Selênio* 98%

20g de Proteína*

Vitamina D* 96%

Zinco* 53%

Vitamina C* 67%

Cálcio* 44%

*De acordo com Ingestão Diária Recomendada estabelecida pela RDC360/2003 e considerando a porção diária de 55g de Nutren® Senior Sem Sabor.

Referências: **1.** Vieth R. Vitamin D supplementation, 25-hydroxyvitamin D concentrations, and safety. Am J Clin Nutr. 1999;69(5):842-56. **2.** Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Vitamin D and muscle function. Osteoporos Int. 2002;13(3):187-94. **3.** Gloth FM 3rd, Tobin JD. Vitamin D deficiency in older people. J Am Geriatr Soc. 1995;43(7):822-8. **4.** Bates CJ, et al. Micronutrients: highlights and research challenges from the 1994-5 National Diet and Nutrition Survey of people aged 65 years and over. Br J Nutr. 1999;82(1):7-15. **5.** Kudlacek S, et al. Assessment of vitamin D and calcium status in healthy adult Austrians. Eur J Clin Invest. 2003;33(4):323-31. **6.** Goshayeshi L, et al. Association between metabolic syndrome, BMI, and serum vitamin D concentrations in rheumatoid arthritis. Clin Rheumatol. 2012;31(8):1197-203. **7.** Sahebbari M, Nabavi N, Salehi M. Correlation between serum 25(OH)D values and lupus disease activity: an original article and a systematic review with meta-analysis focusing on serum VitD confounders. Lupus. 2014;23(11):1164-77. **8.** Jacobs ET, Kohler LN, Kunihiro AG, Jurutka PW. Vitamin D and Colorectal, Breast, and Prostate Cancers: A Review of the Epidemiological Evidence. J Cancer. 2016;7(3):232-40. **9.** McDonnell SL, et al. Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations ≥40 ng/ml Are Associated with >65% Lower Cancer Risk: Pooled Analysis of Randomized Trial and Prospective Cohort Study. PLoS One. 2016;11(4):e0152441. Erratum in: PLoS One. 2018;13(7):e0201078. **10.** Sahebbari M, Nabavi N, Salehi M. Correlation between serum 25(OH)D values and lupus disease activity: an original article and a systematic review with meta-analysis focusing on serum VitD confounders. Lupus. 2014;23(11):1164-77. **11.** Durup D, et al. A Reverse J-Shaped Association Between Serum 25-Hydroxyvitamin D and Cardiovascular Disease Mortality: The CopD Study. J Clin Endocrinol Metab. 2015;100(6):2339-46. **12.** Maeda SS, et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arq Bras Endocrinol Metab. **13.** BRASPEN J 2019; 34 (Supl 3):2-58



Nutrição com Você
Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science
Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

NHS23.0497

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.
Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

