

Reprodução Unsplash

Vitamina D: por que seu filho precisa dela

DA REDAÇÃO

A vitamina D é importante em todas as idades, mas na infância têm papel de destaque. Ela mantém os bons níveis de cálcio, é essencial para o esqueleto ósseo, formação dos dentes e atua como pró-hormônio na modulação do sistema imune e proteção contra infecções.

A hipovitaminose D é comum em lactantes, bebês prematuros e também em crianças e adolescentes. Nos períodos de crescimento acelerado do esqueleto ósseo, lactantes 0-12 meses e adolescentes 9-18 anos são os mais vulneráveis. Nos adolescentes acrescenta-se o fato de estarem no período de formação do pico de massa óssea.

De acordo o médico Odair Albano, obstetra e consultor em saúde, apesar da exposição ao sol ser a principal fonte de vitamina D, ela é limitada nas crianças. Também é comum a prevalência de hipovitaminose D não corrigida pela alimentação, já que o micronutriente está presente em pequenas quantidades nos alimentos.

Sabendo disso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orientação sobre a necessidade e indicação formal de suplementação de vitamina D.

“A falta desses dois micronutrientes, dependendo da gravidade e duração, pode ser assintomática ou se manifestar com atraso do crescimento e desenvolvimento, irritabilidade, dores ósseas e, quando prolongada, é um risco aumentado para raquitismo em crianças e osteomalácia em adolescentes e adultos”, explica o especialista.

E como ficam os bebês?

Bebês em aleitamento materno exclusivo também precisam suplementar vitamina D? Segundo o especialista, nestes casos, o ideal é seguir a recomendação atual da SBP: “Ela indica que sim, todos os bebês devem receber suplementação de vitamina D, o que chamamos de suplementação universal até os dois anos de idade”.

Para recém-nascidos, a recomendação da SBP é a de suplementação de 400 UI de vitamina D/dia, a partir da primeira semana de vida até 12 meses. Para os prematu-

ros, deve ser iniciada em recém-nascidos com mais de 1.500 gramas e tolerância à ingestão oral. A suplementação de 600 UI/dia é indicada para crianças dos 12 aos 24 meses, inclusive bebês em aleitamento materno exclusivo.

Ainda que bem suplementados, é importante oferecer para o pequeno uma alimentação colorida, saudável e balanceada composta também de alimentos que contenham vitamina D, como sardinha, salmão e atum, gema de ovo, leite e derivados. Mas, vale destacar que a dieta por si só é capaz de suprir apenas 10 % das necessidades diárias, segundo o especialista.

“Levar a criança para brincar ao ‘ar livre’ aumenta a exposição ao sol e produção pela pele de vitamina D”, explica o médico. Mas, o uso de protetor solar é indispensável para evitar queimaduras, o que reduz a produção da vitamina. A Academia Americana de Pediatria e a Sociedade Brasileira de Pediatria orientam evitar a exposição direta ao sol em crianças abaixo de seis meses. De seis meses e dois anos, o uso de filtros “baby” e maiores de dois anos os “filtros infantis”.

Diante de tantas limitações a suplementação de vitamina D é recomendada no Brasil para todas as crianças da primeira semana de vida até os dois anos de idade. A consulta regular ao pediatra é importante para uma adequada orientação sobre a alimentação, exposição solar e uso de suplementos de vitamina D pela criança, finaliza.

Pró-hormônio é essencial para o desenvolvimento dos ossos

Loterias



Acumulou - Concurso 2440

12 15 23 32 33 46



Acumulou - Concurso 5744

28 37 51 59 72



Acumulou - Concurso 2316

1ª SORTEIO
10 12 14 16 27 35
2ª SORTEIO
12 17 24 29 31 42



Acumulou - Concurso 1731

04 06 37 49 57 60 72



Acumulou - Concurso 2257

03 05 12 19 29 35 36
40 51 57 58 59 65 69
70 74 75 76 89 95



DIA 05

ALBERTO SOCHA REJANI
ISIS WATANABE DE TOLEDO
MILA ANSELMO DE FREITAS
ORLANDO MANTOVANELI
ROSIMARY ARRAIS CALDAS CHIARI
WILSON CAMARGO

DATAS COMEMORATIVAS



Dia de São Nepomuceno Neumann
Dia da Criação da Primeira Tipografia no Brasil