

Muito sol, pouca vitamina D: o paradoxo dos portugueses

Num país onde o sol faz parte da nossa identidade e do nosso quotidiano, seria expectável que a insuficiência de vitamina D fosse uma exceção. A realidade, porém, é bem diferente.

Um estudo representativo da população portuguesa mostrou que cerca de dois em cada três adultos apresentam níveis séricos de vitamina D inferiores a 20 ng/mL, apesar das muitas horas de sol que caracterizam o nosso país. À primeira vista, parece um paradoxo. Afinal, se o sol é a principal fonte desta vitamina, porque continuam tantos portugueses a apresentar níveis insuficientes de vitamina D?

A explicação obriga-nos a olhar para além do número de horas de sol.

Durante muito tempo associámos este problema apenas ao inverno. Os dias são mais curtos, passamos menos tempo ao ar livre e é natural pensar que os níveis de vitamina D diminuam nessa altura. O que muitas pessoas desconhecem é que a insuficiência de vitamina D pode persistir ao longo de todo o ano, mesmo num país como Portugal.

A vitamina D é produzida sobretudo através da exposição da pele à radiação ultravioleta B (UVB). No entanto, essa produção depende de múltiplos fatores, como a idade, a pigmentação da pele, a área corporal exposta, a intensidade da radiação solar e o tempo de exposição. A alimentação e, quando indicada, as suplementações também contribuem para manter níveis adequados.

Mas há outro fator que ajuda a explicar este paradoxo: a forma como vivemos.

Hoje passamos grande parte do dia em ambientes fechados. Trabalhamos em escritórios, estudamos em salas de aula, deslocamo-nos de automóvel e ocupamos cada vez mais o tempo livre em espaços interiores. Mesmo durante o verão, muitas pessoas acabam por ter uma exposição solar efetiva muito inferior àquela que imaginam.

Ao mesmo tempo, existe hoje uma maior consciência da importância da proteção solar. O uso de protetor solar e outras medidas de fotoproteção são fundamentais para reduzir o risco de cancro da pele e não devem ser desvalorizados. A mensagem não é expormo-nos mais ao sol sem proteção, mas compreender que a simples existência de muitas horas de sol não garante, por si só, níveis adequados de vitamina D.

Outro aspeto importante é que a insuficiência de vitamina D pode permanecer silenciosa durante muito tempo. Na maioria das situações não provoca sintomas específicos, sobretudo quando é ligeira ou moderada. Quando a deficiência é mais marcada e prolongada, pode associar-se a fraqueza muscular, dor óssea e a um maior risco de quedas e fraturas, especialmente nas pessoas mais velhas. O papel da vitamina D na saúde óssea e muscular está bem estabelecido, sendo essencial para a absorção do cálcio e para a manutenção da resistência do esqueleto.

Embora qualquer pessoa possa apresentar níveis baixos de vitamina D, alguns grupos merecem especial atenção. É o caso dos idosos, das pessoas institucionalizadas ou com

mobilidade reduzida, das pessoas com obesidade, de quem tem doenças que condicionam a absorção intestinal ou de quem toma medicamentos que interferem com o metabolismo desta vitamina.

Também importa desfazer outra ideia muito comum: falar de insuficiência ou déficit de vitamina D não significa defender análises para toda a população. A evidência científica atual não recomenda o rastreio sistemático de adultos saudáveis. A decisão de dosear a vitamina D deve resultar da avaliação clínica e da existência de fatores de risco, permitindo uma abordagem individualizada e evitando exames ou tratamentos desnecessários.

A principal mensagem é simples: a vitamina D não é uma preocupação exclusiva dos meses de inverno. É um tema que deve fazer parte da nossa literacia em saúde ao longo de todo o ano. Mais do que contar horas de sol, importa compreender quem tem maior risco de apresentar níveis insuficientes, promover estilos de vida saudáveis e, quando necessário, avaliar cada situação de forma individual.

Porque o verdadeiro paradoxo português não é a falta de sol. É continuarmos a encontrar níveis insuficientes de vitamina D num dos países mais solarengos da Europa.



Bruno Moreno

Médico de Família

Unidade de Saúde Familiar (USF) Coimbra Sul