

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM
IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**ANA OLÍMPIA BEZERRA FROTA¹; JULIANA DUTRA SOUTO²; RENATA
HOLANDA COSTA³; EMANUELE BARROS DOMINGOS⁴; KARLA PINHEIRO
CALVACANTE⁵**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; ana.frota01@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; juliana.dutra@unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; renata.costa03@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; emanuele.barrosnutri@gmail.com;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: Nutrição Clínica.

Introdução: A vitamina D é essencial para o nosso organismo, pois auxilia na absorção de cálcio e fósforo, minerais indispensáveis na formação e na manutenção da estrutura óssea. É considerado ainda mais importante para a saúde dos idosos, pois ao longo dos anos perdem massa muscular, ficando mais fragilizados e com maior suscetibilidade de sofrer quedas e fraturas. Alimentos como carnes, ovos, peixes e frutos do mar, são fontes em vitamina D, porém apenas a alimentação é insuficiente para adequar os níveis recomendado, visto que a principal absorção ocorre por meio da exposição solar. A população geriátrica é mais sensível à hipovitaminose D por vários motivos, dentre eles por se expor menos ao sol, pela capacidade de produção cutânea da vitamina reduzida, pela alimentação inadequada, e menor absorção da vitamina pelo trato gastrointestinal. É comum uma rejeição da alimentação rica em proteínas pelos idosos, por conta de fatores como o preço, a dificuldade para mastigar e de deglutir. Por conta desses fatores, a suplementação de vitamina D em idosos pode ser essencial para que se obtenham níveis adequados. **Objetivos:** O presente resumo tem como objetivo elucidar sobre a importância da suplementação de vitamina D em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica cujo banco de dados consultados foram SciELO (*Scientific Eletronic Library On-line*) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Ciências da Saúde), utilizando os seguintes descritores: “Vitamina D”; “Envelhecimento”; “Suplementação Nutricional”. Os critérios de inclusão foram: artigo publicados na língua portuguesa e inglesa, disponíveis na íntegra, com corte temporal dos últimos cinco anos e excluídos artigos de revisão, monografia, teses e livros. Ao final da busca, 3 artigos compuseram o presente trabalho.

Resultados: Os resultados mostram que fatores como sexo etnia, composição corporal, atividades físicas e hábitos de exposição solar têm relevância nos níveis inadequados de vitamina D em idosos e são fatores de identificação da sua insuficiência, de modo simples que possibilitam um controle e prevenção. Nota-se que a hipovitaminose D é uma condição cada vez mais prevalente no Brasil e no mundo e os níveis baixos dessa vitamina traz um aumento significativo nas quedas e fraturas, que por sua vez podem levar até a morte. Em um estudo 93,3% dos idosos com fraturas apresentam insuficiência em Vitamina D (< 30 ng/mL) e os níveis de vitamina adequado diminuem o risco de fraturas em 20%. Evidências também foram observadas que a vitamina D tem participação na função neuromuscular, força muscular e no equilíbrio, como mostrado por Verlaan *et al.* (2018) em um estudo randomizado com 380 idosos sarcopênicos, suplementaram proteína do leite (20g) e vitamina D (800UI) durante 13 semanas e constataram que os indivíduos que iniciaram a pesquisa com melhores índices de vitamina D (>50 nmol/L) tiveram mais ganho de massa muscular em comparação aos de baixa concentração e a suplementação resultou aumento da musculatura apendicular. A suplementação e a exposição solar são os métodos de baixo-custo e com mais acessibilidade em lugares ensolarados, sendo recomendada para pacientes com hipovitaminose D.

Conclusão/Considerações finais: Conclui-se que a suplementação de vitamina D para pacientes com hipovitaminose D é importante, principalmente nos idosos, para auxiliar no ganho de massa muscular e prevenção de fraturas. Assim, a suplementação pode ser uma ação de políticas de saúde para o público geriátrico, que além do custo-benefício, auxilia na prevenção de fraturas e tratamento da sarcopenia. Contudo, mais estudos serão necessários para validação dos benefícios da suplementação sobre a força muscular e incidência de quedas entre os idosos.

Palavras-chave: Vitamina D; Envelhecimento; Suplementação Nutricional.

Referências:

FELTRIN, A. Z. *et al.* Níveis séricos de vitamina D em pacientes geriátricos. **Revista da**

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

AMRIGS, Porto Alegre, v. 63, n. 3, p. 254-259, Jul.-set, 2019.

GUERRA, M. T. E. *et al.* Baixos níveis séricos de vitamina D aumentam significativamente o risco de morte em idosos com fraturas de quadril: coorte prospectiva. **Rev Col Bras Cir**, Rio Grande do Sul, v. 49, 2022.

ROLIZOLA, P. M. D. *et al.* Insuficiência de vitamina D e fatores associados: um estudo com idosos assistidos por serviços de atenção básica à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 653–663, 2 fev. 2022.

VALLE, C. A. R. *et al.* Influência da Hipovitaminose D na Ocorrência de Fraturas. **Rev. bras. ortop.**, v.56, n.6, p.784-789, Nov-Dez 2021.

VERLAAN, S. *et al.* “Sufficient levels of 25-hydroxyvitamin D and protein intake required to increase muscle mass in sarcopenic older adults - The PROVIDE study.” **Clinical nutrition**, v.37, n.2, p.551-557, 2018.