**VITAMINA D: SUA IMPORTÂNCIA E EFEITOS DE SUA CARÊNCIA**

Autora - Natália Faria de Lima (1)

Co-autor - Bruno Carrijo Ramos (1)

Co-autora - Gabriela Cuoco de Melo (1)

Co-autora - Luíza Dantas Faria (2)

Orientadora - Ana Aurélia Rocha da Silva (3)

1 - Acadêmico de Medicina do Centro Universitário de Brasília.

2 - Acadêmico de Medicina da Universidade de Brasília.

3 - Docente de Medicina do Centro Universitário de Brasília.

**INTRODUÇÃO:** Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (2019), mais de 340 milhões de crianças no mundo sofrem de deficiência de micronutrientes essenciais (vitaminas e minerais). De acordo com Maqbool (2017), vitaminas são compostos de natureza orgânica presentes em vários tipos de alimentos e são divididas em solúveis em água (vitamina C e vitaminas do complexo B) e solúveis em gordura (vitamina D, E, K e A). São essenciais para o funcionamento normal do metabolismo, estando relacionadas com a manutenção do crescimento, do desenvolvimento e até mesmo da reprodução. Sua carência está vinculada à diversos transtornos graves e até mesmo fatais, como a doença de Beribéri, causada por carência de vitamina B1, o escorbuto, deficiência de vitamina C, e raquitismo e osteomalacia, causados pela baixa de vitamina D. **OBJETIVO:** O presente artigo possui como objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca da vitamina D, avaliando sua importância e as consequências geradas por sua deficiência. **REVISÃO**: A vitamina D é um pró-hormônio que possui grande importância na homeostasia do cálcio e mineralização óssea, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2016). Balasubramanian (2013) diz que as principais fontes de vitamina D são: a síntese pela exposição da pele ao sol, aproximadamente 90%, e a alimentação (exemplo: salmão e sardinha). A hipovitaminose D é definida como deficiência de vitamina D no organismo, não havendo um consenso entre os valores de referência determinantes desta condição, variando de inferior a 12 ng/mL a inferior a 29 ng/mL de 25-OH-vitamina D. Segundo Saggese (2015), esta deficiência diminui a absorção intestinal de cálcio e fósforo, afetando a mineralização óssea, pode ter efeito indireto na função e desenvolvimento dos músculos e estudos mostram que pode estar relacionada a maior ocorrência de infecções respiratórias agudas, asma, dermatites atópicas e até mesmo alergias alimentares. Whyte (2013) informa que a depender da gravidade, a hipovitaminose D pode ser assintomática ou até mesmo gerar raquitismo em crianças - caracterizado por arqueamento das pernas, fraqueza muscular, baixa estatura e atraso no fechamento das fontanelas - e osteomalácia em adultos - pode causar dor e sensibilidade óssea e miopatia. Ainda segundo Saggese (2015), a reposição de vitamina D depende da idade e necessidade do paciente e deve ser sempre acompanhada por um médico devido seu potencial de toxicidade. **CONCLUSÃO:** Analisando os dados apresentados no presente trabalho, foi possível constatar a importância da vitamina D para a manutenção do pleno funcionamento do organismo, desempenhando papel relevante na homeostasia do cálcio e mineralização óssea. Considerando os prejuízos causados pela falta da referida vitamina, é necessário que sua dosagem seja acompanhada com frequência objetivando evitar as complicações mais graves. **PALAVRAS-CHAVE:** Vitamina D. Hipovitaminose. Micronutrientes.