

## HIPOVITAMINOSE D EM POPULAÇÕES QUE VIVEM EM REGIÕES DE ALTA LATITUDE E SUAS CONSEQUÊNCIAS METABÓLICAS

SILVA, Melissa Mara (IC Biomedicina/UNIBRASIL)  
MOTTIN, Susan Smoger (IC Biomedicina/UNIBRASIL)  
SOUZA, Sabrina dos Santos (IC Biomedicina/UNIBRASIL)  
OLIVEIRA, Lisangela Cristina de (Profª Escola de Saúde/UNIBRASIL)

A vitamina D é um hormônio esteroide que regula a homeostase do cálcio, formação e reabsorção óssea, através da sua interação com as paratireoides, os rins e intestino. A principal fonte da vitamina D é a exposição à radiação ultravioleta B. Outra fonte, porém menos eficaz de vitamina D, é a dieta. Quando exposto à radiação ultravioleta, o precursor cutâneo da vitamina D, o 7-desidrocolesterol, sofre uma clivagem fotoquímica originando a pré-vitamina D<sub>3</sub>, em um período de 48 horas, essa molécula sofre um rearranjo molecular dependente da temperatura, o que resulta na formação da vitamina D<sub>3</sub>. As concentrações séricas de Vitamina D variam conforme a região geográfica, dependendo principalmente da latitude, sendo as regiões próximas a linha do Equador os locais mais adequados para sintetizar a vitamina D em concentrações ideais, que podem variar também de acordo com a estação do ano, cor da pele, obesidade e os hábitos culturais dos povos. A latitude influencia na quantidade raios ultravioletas que incidem na pele, dessa forma os locais de baixa latitude tendem a ter uma maior exposição aos raios e assim uma menor chance de deficiência da vitamina D. Há relatos que em latitudes acima de 40° a foto conversão para pré-vitamina D não ocorre no inverno, mas mesmo no verão é escassa. Na Noruega, apesar da alta latitude, os indivíduos apresentam baixos índices de deficiência de vitamina D, o que é explicado pelo grande consumo de peixes de águas frias na dieta desta população. Os baixos índices de vitamina D estão correlacionados principalmente com doenças de constituição óssea, como o raquitismo. Porém estudos têm mostrado alterações no sistema imune, pré-disposição ao câncer, síndrome metabólica, entre outras. Em regiões de alta latitude o aumento de casos de esclerose múltipla correlacionados com baixos índices de vitamina D é relatado em diversos estudos. Sugerindo que a suplementação de vitamina D tem um efeito favorável, ou ainda vir a ser considerado padrão para pessoas com esclerose múltipla. Diante destas informações a insuficiência de vitamina D é um caso real de saúde pública da atualidade, a maioria das dietas é deficiente desta vitamina, e são poucos os países que possuem programas de suplementação com a mesma. O ideal seria fazer uma dieta mais rica em alimentos que tenham essa vitamina, uma maior exposição ao sol nos horários permitidos, sem uso de protetor solar, associado à reposição oral a fim de evitar o desenvolvimento de doenças metabólicas que estão relacionadas à hipovitaminose

**Palavras-chave:** Hipovitaminose D; Latitude; Suplementação; Vitamina.