

Remédio Caseiro

Vitamina D: o que é e para que serve?



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de Freepik

Vitamina D: o que é e para que serve?

A vitamina D é um nutriente essencial para o bom funcionamento do corpo humano. Ela é responsável pela absorção e regulação de cálcio e fósforo, além de auxiliar no fortalecimento dos ossos e na prevenção de doenças crônicas.

No entanto, muitas pessoas não obtêm a quantidade necessária de vitamina D, o que pode levar à deficiência e a problemas de saúde.

Neste artigo, vamos abordar o que é a vitamina D, para que ela serve, como obtê-la de forma natural e o que causa sua deficiência.

O que é vitamina D?

A [vitamina D](#) é um nutriente lipossolúvel, ou seja, solúvel em gorduras, e é obtida principalmente pela exposição à luz solar.

Existem dois tipos principais de vitamina D: a vitamina D2, que é encontrada em alimentos de origem vegetal, e a vitamina D3, que é sintetizada na pele quando exposta à luz solar.

Para que serve?

A vitamina D tem várias funções importantes no corpo humano. A principal delas é **ajudar o organismo a absorver cálcio e fósforo**, minerais essenciais para a formação e fortalecimento dos ossos.

Além disso, a vitamina D tem outras funções importantes, como:

Fortalecimento do sistema imunológico: a vitamina D ajuda a reduzir o risco de doenças infecciosas, como gripes e resfriados;

Regulação do humor: estudos têm mostrado que a vitamina D pode ajudar a melhorar os sintomas de depressão e ansiedade;

Prevenção de doenças crônicas: a vitamina D pode ajudar a reduzir o risco de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

Como obter vitamina D de forma natural?

A principal forma de obtenção de vitamina D é por meio da exposição à luz solar, pois quando a pele é exposta aos raios UVB do sol, ela produz vitamina D3.

A quantidade necessária de exposição ao sol varia de acordo com a região e a estação do ano, mas em geral é recomendado que se exponha o rosto, braços e pernas ao sol por cerca de 10 a 15 minutos, três vezes por semana.

Além da exposição solar, a vitamina D também pode ser obtida por meio da alimentação. Alimentos ricos em vitamina D incluem:

- peixes gordurosos, como salmão, sardinha e atum;
- gema de ovo;
- leite e derivados enriquecidos com vitamina D;
- cogumelos shiitake.

O que causa a sua deficiência?

Alguns dos fatores que podem levar à deficiência de vitamina D incluem:

- pouca exposição solar;
- idade avançada;
- obesidade;
- problemas de absorção de nutrientes;
- pouca ingestão de alimentos ricos em vitamina D.

A deficiência de vitamina D pode levar a uma série de problemas de saúde, como osteoporose, fraqueza muscular, dor óssea, aumento do risco de quedas e fraturas, além de aumentar o risco de doenças crônicas.

Vimos neste artigo o que é vitamina D, conhecemos para que ela serve, como obter de forma natural e descobrimos os malefícios causados por sua deficiência.

É recomendável incluir alimentos ricos em vitamina D na alimentação e, em alguns casos, suplementar a dieta com vitamina D para garantir que as necessidades diárias sejam atendidas.

Gostou desse conteúdo? Você também vai gostar de ler: [Vitamina C: tudo o que você precisa saber](#).

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.