

ACÇÃO E IMPORTANCIA DA VITAMINA D NO ORGANISMO

Área de concentração em Educação em Saúde

Taciana de Sousa Leite¹; Flávia Drielle Alves²; Pedro Leite de Melo Filho³; Claudia Morgana Soares⁴

¹ Faculdades Integradas de Patos, tacianaleite90@gmail.com

² Faculdades Integradas de Patos, fdrillyalves@hotmail.com

³ Faculdades Integradas de Patos, jorio07@hotmail.com

⁴ Faculdades Integradas de Patos, claudiamorganavet@gmail.com

INTRODUÇÃO: A vitamina D é um hormônio esteroide lipossolúvel essencial para o corpo humano e sua ausência proporciona uma série de complicações. Sua atuação é pesquisada desde o século 17 e foi objeto de premio Nobel em 1938. Atualmente, são conhecidos aproximadamente 41 metabólitos e um hormônio principal, a 1,25 (OH)₂ D₃, que atua como ligante para o fator de transcrição nuclear VDR (receptor da vitamina D), regulando a transcrição gênica e função celular em diversos tecidos. Há evidências de que regula 3% do genoma humano, pois controlam 270 genes, inclusive células do sistema cardiovascular. A principal fonte de produção é por meio da exposição solar cerca de 80% a 90%, pois os raios ultravioletas do tipo B ativam sua síntese. Alimentos, especialmente peixes gordos, são fontes de vitamina D. Pode se produzida em laboratório e administrada como suplemento, quando há a deficiência, para a prevenção e tratamento de uma série de doenças. Portanto este trabalho visa ressaltar suas importâncias e ações no organismo humano. **METODOLOGIA:** O estudo é caracterizado como uma revisão bibliográfica pesquisada em artigos científicos na base de dados científicos: SciELO, minha vida, Google acadêmico referentes à temática abordada, tendo como critérios de inclusão a relação com os descritores: as palavras-chave: Doenças carenciais, vitamina lipossolúveis, imunidade, autismo. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A vitamina D é essencial para manutenção do tecido ósseo, no sistema imunológico, e importante no tratamento de doenças autoimunes, como a esclerose múltipla e a artrite reumatoide. Sua deficiência favorece 17 tipos de câncer. Seu uso é essencial para as gestantes, a falta pode ocasionar abortos no primeiro trimestre e a carência no final da gravidez, favorece a pré-eclâmpsia e também as chances da criança ser autista. **CONCLUSÃO:** A vitamina D tem sido extensamente estudada, deixando em evidência a sua grande utilidade. No entanto, alguns estudos permitiram verificar que a vitamina D não era apenas uma vitamina, mas um hormônio, com grandes utilidades e associada com algumas patologias. Os trabalhos revelam a grande importância de níveis sérios deste composto, e em seus principais metabólitos, 25 (OH)D e 1,25(OH)₂D, para a manutenção do estado saudável do individuo.

Palavras-Chave: Doenças carências, vitamina lipossolúveis, imunidade, autismo.