

humanittare[⚡]
always efficient

NOVEMBRO AZUL

**A IMPORTÂNCIA DA
VITAMINA D PARA A
SAÚDE DO HOMEM**





Estudo fala sobre relação da deficiência de vitamina D com câncer de próstata.

De acordo com dados do INCA, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, e é aproximadamente duas vezes mais comum em homens negros se comparados aos brancos. O estudo "Vitamin D Deficiency Predicts Prostate Biopsy Outcomes" (Deficiência de vitamina D prevê resultados da biópsia de próstata), publicado este no periódico Clinical Cancer Research da American Association for Cancer Research, sugere uma relação entre baixos níveis de vitamina D e etnia a um maior risco de câncer de próstata.





A pesquisa avaliou dados de 667 homens, de 40 a 79 anos, entre 2009 e 2013, que tiveram alguma anormalidade nos exames iniciais e passaram pela biópsia.

Com um exame de sangue foi possível determinar os níveis de vitamina D (25-OH D) dos pacientes. Os resultados apontaram que baixos níveis de vitamina D estavam associados com pontuações mais altas na escala Gleason - exame que pontua o câncer de próstata baseada em sua aparência microscópica; valores mais altos estão relacionados a piores prognósticos - e estágio mais avançado do tumor.





Também foi observado que os níveis médios de 25-OH D de afro-americanos eram muito mais baixos do que a de euro-americanos, e que baixos níveis de vitamina D estavam associados ao alto grau da doença na biópsia de homens negros.

Pessoas com pele mais escura precisam passar mais tempo no sol para sintetizar a vitamina D. Os pesquisadores dizem que isso pode explicar porque os afro-americanos parecem ter maior risco de diagnóstico de câncer de próstata e uma forma mais agressiva da doença.

Diversos estudos têm ligado o estilo de vida moderno, com uso de protetor solar diariamente e mais atividades "indoors", com o declínio dos níveis de vitamina D na população, mesmo em países tropicais como o Brasil.





A principal fonte de vitamina D é a exposição ao sol, que permite ao organismo sintetizar o nutriente. Porém, com as recomendações para evitar a exposição solar prolongada e o uso diário de protetor contra raios UV, é difícil alcançar a meta ideal de síntetização da vitamina D.

É importante que a pele seja exposta diariamente ao sol por pelo menos 15 minutos entre as 10h e as 12h ou entre as 15h e as 16h 30.



Os alimentos ricos em vitamina D são especialmente de origem animal.
Veja quais são esses alimentos:

- Óleo de fígado de bacalhau
- Óleo de salmão
- Salmão
- Salmão defumado
- Leite fortificado
- Ovo cozido
- Carnes (frango, peru e porco)
- Carne de boi
- Fígado de galinha
- Sardinha enlatada no azeite
- Fígado de boi
- Manteiga
- Iogurte
- Queijo cheddar





A vitamina D só está presente em alimentos de origem animal e em alguns produtos fortificados, não sendo possível encontrá-la em fontes vegetais como frutas, verduras e grãos como arroz, trigo, aveia e quinoa.

Por isso, os vegetarianos estritos ou veganos que não consomem ovo, leite e derivados, precisam obter a vitamina através de banhos de sol ou por meio de suplementação indicada pelo médico ou nutricionista.

Câncer de Próstata:
Homem que se cuida
tem atitude.



Referências:

Portal: ladoaladopelavida.org.br

Portal: tuasaude.com



