Vitamina D

Essencial para a vida

A vitamina D é um nutriente essencial que ajuda a manter a saúde óssea e as funções vitais, como o sistema imunológico, desde a concepção até infância e a idade adulta. O que a vitamina D faz e como garantir o consumo adequado das crianças?

O que é vitamina D?

A vitamina D é um pró-hormônio produzido a partir de precursores na pele. Depois, ela é transformada em sua forma ativa no fígado e rins. Se a criança não receber uma quantidade suficiente de vitamina D, a suplementação é necessária.

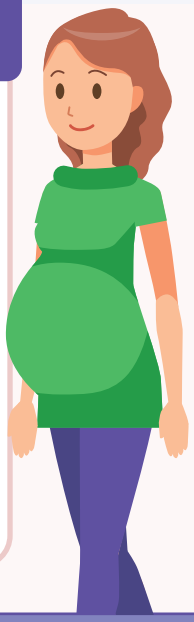


A vitamina D é importante para

- Crescimento e diferenciação celular
- Sistema imunológico saudável
- Função cardiovascular
- Saúde esquelética
- Reduzir o risco de doenças infecciosas e alérgicas
- Manter o equilíbrio adequado de cálcio e fósforo

Alimentos ricos em Vitamina D

- Peixes gordurosos
- Vísceras como o fígado
- Gemas de ovos



Vitamina D para diferentes fases da vida

Os níveis baixos de vitamina D durante a gravidez foram associados a problemas como o parto prematuro e à pré-eclâmpsia

O leite materno pode não fornecer aos bebês toda a vitamina D que eles precisam, então a suplementação é necessária

Crianças de 1 a 3 anos de idade costumam ter níveis baixos de vitamina D, especialmente se não consumirem alimentos enriquecidos

As crianças recebem vitamina D dos alimentos ou pela exposição à luz UV, mas os suplementos são frequentemente necessários

	Bebês	Crianças 1 a 10 anos	Adolescentes 11 a 17 anos
Recomendações	10 mcg/dia (AAP, ESPGHAN)	10 mcg/dia (AAP) 15 mcg/dia (IOM)	
Limite máximo	25 mcg/dia	50 mcg/dia	100 mcg/dia
Efeito da deficiência	Osteopenia, mineralização óssea inadequada e raquitismo	Impacto na saúde e no crescimento das crianças	
Como garantir a ingestão adequada	**Alimentados com fórmula infantil:** Sem necessidade de suplementação adicional **Amamentados:** Suplementação oral em gotas, aumentar ingestão materna de vitamina D	Enriquecimento de alimentos	

Os dados de Saúde Pública da Inglaterra indicam deficiência de Vit D (nível de 25(OH)D) em: < 25 nmol/L) em



Meninos (11 a 18 anos) Meninas (11 a 18 anos)



Limiares atuais para deficiência e suficiência de vitamina D e suplementação diária recomendada para crianças

Organização de saúde pública	Deficiência	Suficiência
AAP	< 50 nmol/L de 25(OH)D	N/D
ESPGHAN	< 25 nmol/L de 25(OH)D (deficiência grave)	> 50 nmol/L de 25(OH)D

Recomendação geral para crianças: Suplementos de vitamina D de 10-50 µg/dia

Annales Nestlé Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition and Metabolism 76/S2/20

AAP: American Academy of Pediatrics. ESPGHAN: European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. IOM: Institute of Medicine

MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL.

Nestlé Nutrition Institute Karger