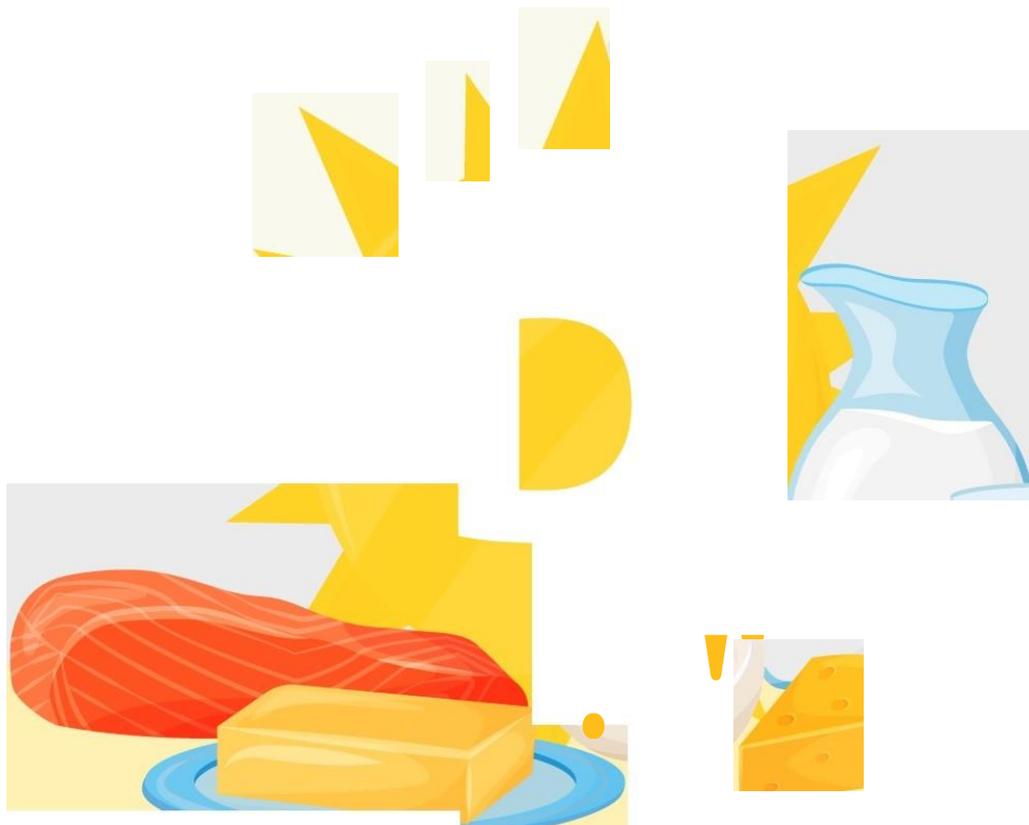


VITAMIN D

DEFICIENT

MAIS DE 1 BILHÃO DE PESSOAS SOFREM DE
DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D SEM SABEREM. É VOCÊ?



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/editor/revendedor ganhará uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Conteúdos

Introdução.....	5
Porque precisa de Vitamina D	7
Causas da Deficiência de Vitamina D	10
Sintomas de Deficiência de Vitamina D	16
Como uma Deficiência O Afecta	20
Alimentos que contêm vitamina D	24
Quanto é que precisa?	27
Diagnóstico e Tratamento.....	29
Palavras finais	33
Recursos.....	37

Introdução

Sabia que cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo têm níveis baixos de Vitamina D no sangue?

E sabia que a Vitamina D não é realmente uma Vitamina?

É um **prohormono** - e os prohormonos são substâncias que o seu corpo irá converter numa hormona. E por causa disso, ao contrário das vitaminas, cada célula do seu corpo tem um receptor para isso.

Isto também significa que deve ser decomposto da forma inicial numa forma que o seu corpo possa utilizar. A vitamina D é então circulada por todo o corpo e, por sua vez, serve para muitas funções importantes.

Esta chamada "vitamina" é essencial em muitas das funções do seu corpo, especialmente no seu sistema esquelético, porque apoia o crescimento ósseo e promove a saúde muscular.

Neste relatório especial, vamos analisar de perto por que razão a Vitamina D é essencial, as causas da deficiência de Vitamina D - bem como os sintomas que deve ter em atenção - e o que pode fazer para se certificar de que está a receber o suficiente.

Vamos começar!

Porque Precisa de Vitamina D

A vitamina D é essencial para ossos fortes, especialmente à medida que envelhecemos. Ajuda o seu corpo a retirar cálcio do sangue e a usá-lo para produzir e reparar tecido ósseo e muscular.

Também ajuda o seu corpo a regular os níveis de cálcio no sangue.

O tipo mais comum de deficiência de Vitamina D, é claro, é o raquitismo. Esta é uma condição infantil em que o tecido ósseo nunca mineraliza devidamente, e os ossos tornam-se moles e deformados.

Contudo, a investigação moderna tem vindo a revelar muitos outros problemas de saúde que os níveis adequados de Vitamina D podem ajudar a proteger contra.

Falaremos sobre isso mais tarde, neste relatório.

A vitamina D também ajuda com o sistema imunitário. As células imunitárias têm um receptor de Vitamina D e podem sintetizar a

Vitamina D activa.

metabólito ou hormona, pelo que existe uma ligação definitiva entre eles.

Uma deficiência em Vitamina D está frequentemente associada a um aumento de doenças auto-imunes como esclerose múltipla ou artrite reumatóide. Se tiver Vitamina D suficiente no seu sangue, o seu sistema imunitário funcionará como concebido para o impedir de sofrer de infecções ou desordens auto-imunes.

Finalmente, a Vitamina D ajuda a glândula paratiróide, que é a que regula a quantidade de cálcio no sangue.

A vitamina D ajuda a comunicação entre os intestinos, rins e o esqueleto, para que os seus níveis de cálcio sejam apropriados. Se tiver cálcio suficiente no seu sangue, a Vitamina D ajudará o seu corpo a utilizá-lo para formar e fortalecer os seus ossos.

Contudo, se não tiver cálcio suficiente, ou se os níveis de Vitamina D estiverem baixos, a glândula paratiróide "toma emprestado" do esqueleto, enfraquecendo os seus ossos.

Causas da Deficiência de Vitamina D

Há várias razões pelas quais se pode estar a debater com uma deficiência de Vitamina D. De facto, tal como mencionado no início deste relatório, mais de 1 bilião de pessoas sofrem de deficiência de Vitamina D.

Infelizmente, nem sempre é fácil de detectar, especialmente se não se estiver familiarizado com os sintomas. Vejamos rapidamente algumas das razões pelas quais isto pode acontecer:

Não se come o tipo de alimentos que apoiam o desenvolvimento da Vitamina D.

A maioria destes alimentos são de origem animal, como peixe e óleos de peixe, fígado de vaca, gemas de ovos e produtos lácteos fortificados.

Se for vegano, claro que não come estes alimentos, por isso é provável que sofra de uma deficiência de Vitamina D, a menos que consuma suplementos para compensar a deficiência.

A cor da sua pele é muito escura.

O pigmento (melanina) que torna a sua pele bronzeada ou escura reduz a capacidade da sua pele de formar Vitamina D quando exposta à luz solar. Assim, quanto mais escura for a sua pele, menor é a probabilidade de formar Vitamina D, mesmo que se apanhe sol.

A sua exposição à luz solar é limitada.

Uma vez que a sua pele só produz Vitamina D quando exposta à luz solar, é provável que tenha uma deficiência se não for ao exterior com frequência.

Se estiver em casa, por exemplo, ou trabalhar num emprego que impeça a exposição solar, corre um risco maior.

Viver em latitudes do norte também o pode fazer, assim como usar longas vestes e coberturas de cabeça por razões religiosas.

O smog ou a poluição podem impedi-lo de obter luz solar suficiente. Mesmo a estação do ano e a hora do dia são importantes. A luz solar é mais forte entre as 10:00 e as 15:00 horas. E se gostar de algum lugar como Cleveland, Ohio, não vai receber luz UV-B durante seis meses do ano, devido à camada de ozono e à posição do sol.

O seu tracto digestivo é incapaz de absorver Vitamina D ou gordura dietética. Algumas condições médicas, como a doença de Crohn, doença celíaca, e fibrose cística, podem limitar a capacidade do seu intestino de absorver realmente a Vitamina D que consumiu. Uma vez que é uma vitamina lipossolúvel, isto também se aplica à absorção de gordura dietética.

Os seus rins não podem converter a Vitamina D à sua forma activa. À medida que envelhecemos, os nossos rins abrandam, reduzindo a sua capacidade de converter a Vitamina D na forma

activa que o seu corpo necessita. Rins

doença ou danos podem fazer a mesma coisa, levando à deficiência de Vitamina D.

É obeso.

As células gordas extraem Vitamina D do sangue, alterando a sua liberação para a circulação. Se o seu índice de massa corporal for 30 ou superior, pode estar em sério risco de deficiência de Vitamina D.

Fez uma cirurgia de emagrecimento.

As cirurgias que reduzem o tamanho do estômago ou secções de bypass do sistema digestivo podem tornar muito difícil o consumo de quantidades adequadas de Vitamina D, juntamente com outras vitaminas e minerais.

Terá de ser cuidadosamente monitorizado pelo seu médico e provavelmente terá de tomar suplementos vitamínicos para o resto da sua vida.

Toma-se certos medicamentos.

Existem vários medicamentos que podem causar deficiência de Vitamina D.

Estes incluem laxantes, que (obviamente) resultam na expulsão da vitamina D e outros nutrientes do sistema digestivo antes de serem absorvidos e esteróides, que reduzem a absorção de cálcio e prejudicam o metabolismo da vitamina D.

Drogas que reduzem o colesterol, como estatinas e colestipol (e droga oral que reduz o colesterol) podem reduzir a síntese de Vitamina D porque a Vitamina D é derivada do colesterol.

Drogas de controlo de convulsões como fenitoína e fenobarbital e rifampicina (uma droga contra a tuberculose) também foram conhecidas por afectar os níveis de Vitamina D. E o orlistat (um medicamento para a perda de peso), pode reduzir a absorção de Vitamina D.

Além disso, os diuréticos tiazídicos como a hidroclorotiazida (HCTZ) e a indapamida diminuem a excreção urinária de cálcio,

combinando assim

estes medicamentos com suplementos de Vitamina D podem causar hipercalcemia.

É um adulto mais velho.

À medida que envelhecemos, a capacidade da nossa pele para fazer Vitamina D a partir da luz solar diminui. Os nossos rins também diminuem, pelo que pode ter Vitamina D suficiente no sangue, mas os seus rins não a podem transformar numa forma activa que o seu corpo possa usar.

Sintomas de Vitamina D Deficiência

Não há muitos sintomas fiáveis desta deficiência, e é por isso que deve mandar o seu médico fazer um exame de sangue anual à medida que envelhece, ou se se enquadra numa das categorias acima referidas.

Aqui estão algumas coisas que podem ser procuradas:

Fadiga.

O esgotamento crónico, especialmente se se enquadrar numa das categorias acima referidas, é um dos primeiros sintomas de deficiência de vitamina D.

Se estiver cansado todo o dia, peça ao seu médico para verificar os seus níveis sanguíneos (há também outras condições que causam fadiga, no entanto).

Dores musculares, fraqueza, ou cólicas.

Num estudo científico, verificou-se que 71% dos doentes com dor crónica apresentavam deficiência de vitamina D.

O receptor de vitamina D encontra-se em certas células chamadas nociceptores, que sentem a dor. Um estudo realizado em ratos mostrou que uma deficiência em vitamina D provocava dor e sensibilidade.

E alguns estudos humanos demonstraram que tomar suplementos de vitamina D tem ajudado pessoas com dores crónicas. Lembre-se que as dores e dores são a forma do seu corpo sinalizar que há algo de errado.

Dores nos ossos e lombares.

Isto seria um sinal de que tem uma deficiência grave ou que é deficiente há muito tempo. A dor resulta de uma enorme perda de cálcio do tecido ósseo, o que leva tempo a desenvolver-se.

Consulte o seu médico de imediato.

Apanhar infecções frequentes.

A vitamina D interage directamente com as células do seu corpo que são responsáveis pelo combate à infecção. Estudos científicos demonstraram uma ligação entre baixos níveis de vitamina D e infecções das vias respiratórias como constipações, bronquite, gripe e pneumonia.

Se ficar doente com frequência, peça ao seu médico para verificar os seus níveis de vitamina D.

Cura lenta de feridas.

Estudos com tubos de ensaio sugerem que a vitamina D aumenta os níveis de compostos no seu corpo que são responsáveis pela formação de nova pele durante a cicatrização de feridas.

Também se verificou que as pessoas com níveis mais baixos de vitamina D têm mais probabilidades de ter níveis mais elevados de marcadores inflamatórios que podem atrapalhar a cura adequada.

Se notar que não está a sarar bem de uma ferida ou cirurgia,

peça ao seu médico para verificar os seus níveis de vitamina D.

Mudanças de humor como a depressão.

Os cientistas não sabem exactamente porque é que a vitamina D está associada à depressão, mas muitos doentes deprimidos também têm níveis baixos de vitamina D. A boa notícia é que, quando se rectifica a deficiência, a depressão é também um pouco atenuada.

Queda de cabelo.

A perda de cabelo nas mulheres tem estado ligada a baixos níveis de vitamina D, mas há pouca investigação científica sobre isto até à data.

Uma doença auto-imune chamada alopecia areata causa queda de cabelo grave da cabeça e de outras partes do corpo. Esta doença está associada a raquitismo, que já dissemos ser um sintoma de deficiência grave de vitamina D em crianças.

Baixos níveis de vitamina D podem ser um factor de risco para a doença, por isso peça ao seu médico que verifique os seus níveis se

estiver a perder cabelo.

Como uma Deficiência Afecta Você

A realidade é que, se o seu corpo não estiver a produzir níveis suficientes de Vitamina D, isso pode causar estragos no seu sistema.

Isto inclui:

Doenças cardíacas e tensão arterial elevada:

Um número crescente de estudos científicos aponta a deficiência de vitamina D como factor de risco de ataques cardíacos, insuficiência cardíaca congestiva, doença arterial periférica (DAP), inflamações, e tensão arterial elevada. A vitamina D é conhecida por ajudar a regular também a tensão arterial nos rins.

Distúrbios ósseos e osteoporose:

Os seus ossos estão constantemente a ser remodelados. Contudo, à medida que envelhece (especialmente se for mulher durante a menopausa), as taxas de ruptura excedem as taxas de acumulação óssea. Ao longo do tempo, a densidade óssea diminui.

A osteoporose é um efeito da deficiência de cálcio e/ou vitamina D a longo prazo. Os ossos também dependem dos músculos circundantes para a sua força, e a vitamina D é necessária para o crescimento e desenvolvimento adequado do tecido muscular.

Diabetes:

A vitamina D ajuda o seu corpo a regular a quantidade de açúcar no sangue no pâncreas. Também ajuda a melhorar a sensibilidade do seu corpo à insulina, que é a hormona que o seu corpo produz para regular os seus níveis de açúcar no sangue.

A vitamina D pode assim prevenir a resistência à insulina, o que pode levar à diabetes.

Infecções:

Antes de serem inventados os antibióticos modernos, algumas infecções (como a tuberculose) eram tratadas fazendo com que o paciente recebesse muita luz solar e tomasse diariamente óleo de fígado de bacalhau.

Vários estudos demonstraram uma relação entre a deficiência de vitamina D e um aumento das infecções.

Distúrbios auto-imunes:

Há cada vez mais evidências que ligam baixos níveis de vitamina D no corpo a algumas doenças auto-imunes como a esclerose múltipla (EM), artrite reumatóide (AR), doença inflamatória intestinal, e lúpus eritematoso sistémico (LES).

Os pacientes com estas perturbações têm geralmente níveis mais baixos de vitamina D do que os pacientes sem uma doença auto-imune.

Certos tipos de cancro:

A vitamina D ajuda a evitar que as células anormais se multipliquem nos tecidos da mama e do cólon, o que pode ajudar a prevenir e talvez até a tratar o cancro da mama e do cólon, e possivelmente também o cancro da próstata.

Complicações da Gravidez.

Um estudo de 2019 mostrou uma ligação entre a baixa vitamina D em mulheres grávidas e o risco de pré-eclâmpsia e de dar à luz cedo. Também pode haver uma ligação com a diabetes gestacional.

E as mulheres com baixo teor de vitamina D são mais susceptíveis de contrair vaginose bacteriana durante a gravidez.

Contudo, é importante notar que a ingestão de demasiada vitamina D pode estar associada a um risco acrescido de a criança desenvolver alergias alimentares nos primeiros dois anos de vida.

Alimentos que contêm vitamina D

A ciência moderna acrescenta frequentemente vitaminas e/ou minerais aos alimentos processados. Por exemplo, a Vitamina D é adicionada à maioria dos produtos lácteos e a alguns grãos.

Mas a maioria da vitamina D é encontrada em produtos animais como peixe gordo (atum, salmão, cavala) e fígado de vaca.

Analisar mais de perto os níveis em diferentes alimentos e suplementos;

- Óleo de fígado de bacalhau - 1360 Unidades Internacionais (UI) por colher de sopa.
- Truta Cozida - 645 UI em três onças
- Espadarte Cozinhado - 566 UI em três onças
- Salmão cozido - 447 UI em três onças

- Cogumelos (brancos, crus, cortados e expostos à luz UV) - 366 UI no copo ½
- Atum (enlatado em água e drenado) - 154 UI em três onças
- Sumo de Laranja Fortificado - 137 UI numa chávena
- Leite fortificado - 115 a 124 UI numa chávena
- Leite de Soja Fortificado, Amêndoa ou Leite de Aveia - 100 a 144 UI numa chávena
- Iogurte Fortificado - 80 UI em seis onças
- Sardinhas (enlatadas em óleo e drenadas) - 46 UI em duas sardinhas
- Ovo mexido - 44 UI em um ovo grande
- Fígado de Bife Cozido - 42 UI em três onças
- Gema de ovo - 41 UI em uma gema grande
- Cereais fortificados - 40 UI numa chávena
- Cheddar Cheese - 12 UI em uma onça
- Queijo Suíço - 6 UI em uma onça
- Cogumelos Portabella - 4 UI no copo ½
- Frutas e Legumes - 0 UI
- Grãos e Cereais - 0 UI

Ass que se pode ver, certos produtos animais contêm mais vitamina D do que outros alimentos.

É importante verificar os rótulos nutricionais para ter a certeza da quantidade de vitamina D (e outros nutrientes) que os seus alimentos realmente possuem. Os alimentos fortificados não contêm todos as mesmas quantidades de vitamina D.

Quanto é que precisa ?

Numa pessoa saudável, a quantidade de vitamina D de que necessita todos os dias vai depender da sua idade. As suas necessidades irão aumentar com o tempo à medida que o seu corpo envelhece e se torna menos capaz de produzir e utilizar a vitamina.

O seguinte dar-lhe-á orientações gerais para as quantidades diárias recomendadas (RDA) de vitamina D para cada faixa etária.

Lembre-se, contudo, que o seu médico pode recomendar níveis mais elevados se tiver deficiência de vitamina D ou se estiver em risco, especialmente se tiver osteoporose ou outras doenças ósseas. É importante falar com o seu médico sobre as suas necessidades individuais.

- Os bebés 0-6 meses necessitam de 400 UI por dia (não mais de 1.000 UI por dia)

- Os bebés 6-12 meses necessitam de 400 UI por dia (não mais de 1.500 UI por dia)
- Crianças de 1-3 anos de idade precisam de 600 IU por dia (não mais de 2.500 IU por dia)
- Crianças de 4-8 anos precisam de 600 UI diárias (não mais de 3.000 UI por dia)
- Mais de 9 anos de idade precisam de 600 UI por dia (não mais de 4.000 UI por dia)
- Mais de 70 anos de idade precisam de 800 UI por dia (não mais de 4.000 UI por dia)
- Mulheres grávidas/lactantes (14-50) precisam de 600 IU por dia (não mais de 4.000 IU por dia)

Notar os limites superiores destas quantidades de vitamina D. Uma vez que a vitamina D é lipossolúvel, pode acumular-se até níveis tóxicos no seu corpo.

Isto pode causar alguns efeitos secundários bastante graves, por isso não ultrapasse a quantidade diária recomendada sem a sugestão do seu médico.

Diagnóstico e Tratamento

Para começar, o seu médico fará um **teste de nível sanguíneo** para determinar se sofre de deficiência de vitamina D.

Este é um teste simples que envolve tirar sangue de uma veia no braço. Também não precisa de jejuar nem de se preparar para este teste.

A mais comum é a 25-hidroxi-vitamina D ou 25(OH)D.

Este não é um teste que é rotineiramente encomendado para um exame físico, por isso é necessário discutir com o seu médico se está em risco e se necessita de um teste de nível de vitamina D.

Um nível de sangue de 20 nanogramas por mililitro (ng/ml) até 50 ng/ml é considerado como um nível adequado para a maioria das pessoas saudáveis.

Se o seu nível sanguíneo for inferior a 12 a 20 ng/ml, tem definitivamente uma deficiência de vitamina D. O seu médico recomendará então uma ingestão diária de alimentos ricos em vitamina D ou um suplemento, conforme discutido num capítulo anterior deste relatório.

Um médico também pode prescrever níveis de vitamina D acima das quantidades diárias recomendadas, se precisar deles para que os níveis sanguíneos voltem ao normal.

Embora possa considerar comer mais alimentos ricos em vitamina D como peixe ou fígado de vaca ou produtos lácteos fortificados, o mais provável é que o seu médico lhe recomende um suplemento.

Existem dois tipos de vitamina D: **D2 e D3**.

O tipo D3, também conhecido como ergocalciferol, encontra-se em algumas plantas. D2, ou colecalciferol, é o tipo que provém de animais.

Precisará de uma receita para D2, mas D3 está disponível no balcão de qualquer farmácia. A prescrição de vitamina D vem normalmente em 50.000 UI e é concebida para tomar uma ou duas vezes por semana.

D3 é mais facilmente absorvido do que D2 e pode durar mais tempo no seu corpo do que D3. Basta que siga as recomendações do seu médico e evite ingerir demasiada vitamina D.

Tenha também em mente que embora não possa obter demasiada Vitamina D da luz solar, se exagerar nos seus suplementos, pode obter mais do que a quantidade diária recomendada e causar alguns efeitos secundários negativos como hipercalcemia (demasiado cálcio no sangue), náuseas, aumento da sede e urinação, obstipação, e falta de apetite.

Em casos extremos, pode causar fraqueza e confusão, ou mesmo ataxia (uma condição neurológica que o faz choramingar as palavras e sofrer de falta de jeito).

Se o seu médico recomendar mais do que o RDA habitual, esteja atento a estes sintomas e informe-os imediatamente se tiver algum deles.

Outra coisa a ter cuidado é a quantidade de vitamina A que se está a dar bem com essa vitamina D. A vitamina A também pode acumular-se no seu corpo e causar efeitos secundários tóxicos

Final Palavras

A maioria das pessoas nos Estados Unidos consome menos do que a quantidade diária recomendada de vitamina D.

Dados de um estudo de 2013 a 2016 (do Inquérito Nacional de Saúde e Nutrição), mostraram que 92% dos homens, mais de 97% das mulheres, e **94% de todas as pessoas** com mais de um ano de idade estavam a receber menos do que a quantidade diária recomendada de 400 UI de vitamina D de alimentos ou bebidas!

Uma análise adicional dos seus dados de 2015 a 2016 mostrou que as quantidades médias diárias de vitamina D dos alimentos e bebidas eram apenas 204 UI nos homens e 168 UI nas mulheres. As crianças dos 2 aos 19 anos de idade recebiam apenas 196 UI por dia.

Estes dados (2015 a 2016) também mostraram que 28% dos

indivíduos com 2 anos de idade ou mais nos Estados Unidos
estavam a tomar uma vitamina D

suplemento. 26% dos participantes no estudo com idades entre os 2 e 5 anos tomavam suplementos, e 14% das crianças dos 6 aos 11 anos tomavam um suplemento.

Estas taxas aumentaram com a idade. 10% dos que tinham entre 12 e 19 anos tomaram suplementos de vitamina D. 49% dos homens e 59% das mulheres com mais de 60 anos tomavam um suplemento.

E finalmente, estudos revelaram que os níveis de vitamina D aumentaram drasticamente **(mais do triplo)** quando as pessoas seguiam uma dieta saudável.

As Dietary Guidelines for Americans descrevem uma dieta saudável como uma dieta em que:

- Come-se uma variedade de vegetais, frutas, grãos inteiros, leite ou produtos lácteos sem gordura ou com pouca gordura, e comem-se óleos.

- Leite, alguns cereais prontos a comer, algumas margarinas e iogurtes, e algum sumo de laranja podem ser fortificados com vitamina D. O queijo tem naturalmente pequenas quantidades desta vitamina já contida.
- Come-se uma variedade de alimentos proteicos, incluindo marisco, carnes magras e aves de capoeira, ovos, leguminosas (feijão e ervilhas), nozes, sementes, e produtos de soja.
- Peixes gordos como o salmão, atum e cavala, são muito boas fontes de vitamina D. O fígado de bovino e as gemas de ovos têm pequenas quantidades de vitamina D.
- As gorduras saturadas e trans são limitadas.
- Os açúcares e o sódio adicionados são limitados.

Assim, se está a pensar se tem uma deficiência de vitamina D, a

primeira (e melhor) coisa a fazer é certificar-se de que a sua dieta inclui

Além disso, obtenha também mais luz solar!

E se estiver preocupado, certifique-se de verificar com o seu médico para ser testado. Se o seu médico sugerir um suplemento, poderá facilmente encontrar a quantidade certa no balcão, ou poderá ter uma receita para um suplemento de uma a duas vezes por semana.

Por outras palavras, é relativamente fácil resolver uma deficiência de Vitamina D se fizermos um esforço para nos concentrarmos na nossa saúde.

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Como Aumentar os Níveis de Vitamina D:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-increase-vitamina-d>

Folha Informativa de Vitamina D:

>> <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD- SaudeProfissional>

Deficiência de vitamina D:

>> <https://medlineplus.gov/vitamindeficiency.html>

Tratamento de Deficiência de Vitamina D:

>> <https://www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d-deficiency#1>