

E-BOOK

VITAMINA D

OS SEUS BENEFÍCIOS



Os estudos a respeito da vitamina D têm aumentado cada vez mais em todo o mundo. Esse interesse não surge de maneira gratuita. Diferentemente das demais vitaminas, esta é a única produzida pelo nosso próprio organismo. Além disso, são inúmeros os benefícios obtidos pelas pessoas que conseguem manter níveis satisfatórios de vitamina D no organismo.

No entanto, apesar dos benefícios e da importância, é cada vez maior o número de pessoas que apresentam deficiência de vitamina D, a ponto de especialistas considerarem este fato um problema de saúde pública em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), metade da população mundial possuem níveis de vitamina D abaixo do satisfatório.

Nas próximas páginas deste ebook, você vai conhecer mais sobre a importância e os benefícios dessa substância essencial para que o ser humano tenha uma vida mais saudável.



O QUE É VITAMINA D?

A vitamina D é o nome dado ao grupo de compostos solúveis em lipídios.

Além de ser fundamental para a fixação do cálcio nos ossos, a vitamina D traz uma série de benefícios que vão desde a prevenção de doenças, passando pelo fortalecimento do sistema imunológico.





**PROPORCIONA O
DESENVOLVIMENTO
ÓSSEO E CRESCIMENTO
DAS CRIANÇAS**



**CONTRIBUI PARA A
INTEGRIDADE ÓSSEA
DOS ADULTOS**



**FORTALECE O
SISTEMA
IMUNOLÓGICO**



**PREVINE
DOENÇAS
CARDÍACAS**



**AJUDA NO
COMBATE A
DEPRESSÃO**



**ATUA EM CONJUNTO
NO TRATAMENTO DAS
DOENÇAS AUTO-IMUNES**

OS RISCOS DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

Apesar de sua importância, estudos indicam que a população mundial está apresentando cada vez mais a deficiência de vitamina D no organismo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no mundo, cerca de metade da população possui baixos níveis de vitamina D.

É muito simples saber se você tem ou não deficiência de vitamina D: os níveis podem ser checados através de um exame de sangue.

São várias as doenças que podem decorrer da falta desse nutriente no corpo humano. Entre elas estão:



- OSTEOPOROSE

Dados da OMS mostram que pelo menos 10 milhões de brasileiros são acometidos pela doença e quase 200 milhões em todo o mundo.

- DEPRESSÃO

4,4% da população mundial sofrem de depressão (dados da OMS). No Brasil, são 5,8% dos brasileiros. A presença de vitamina D no organismo pode ajudar no combate a este mal.

- RAQUITISMO

- DOENÇA CARDÍACA

- HIPERTENSÃO

- DOENÇAS AUTOIMUNES

- ARTRITE

- DIABETES



SINTOMAS DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

É possível perceber se a pessoa está com deficiência de vitamina D a partir de alguns sinais que o corpo emite.

- Adoecer com frequência = sinal de imunidade baixa.
- Fadiga excessiva.
- Dor nos ossos = vitamina D contribui para que o corpo absorva melhor o cálcio e melhore a saúde dos ossos.
- Alteração no humor e depressão = estudos indicam que o problema está associado com a carência de vitamina D.
- Acúmulo de gordura corporal.



O SEGREDO CONTRA A CARÊNCIA DE VITAMINA D NO ORGANISMO



A vitamina D é a única das vitaminas que é produzida pelo nosso próprio organismo.

Por isso mesmo, basta estimular sua produção para que nunca tenhamos deficiência deste tão importante nutriente. E a maneira mais simples e saudável de manter o corpo humano rico em vitamina D está na exposição aos raios do sol.

COMO ESTIMULAR A PRODUÇÃO DE VITAMINA D ATRAVÉS DA LUZ DO SOL

Exposição de raios solares por pelo menos 140 minutos por semana.

Pode-se tomar 20 minutos de sol todo dia ou 1h10 duas vezes por semana, por exemplo.

DICA:

Se não puder se expor ao sol com trajes de banho, você pode:

- 1 • caminhar para o trabalho com os braços expostos ao sol.
- 2 • ficar exposto aos raios do sol por alguns minutos durante o horário de almoço.

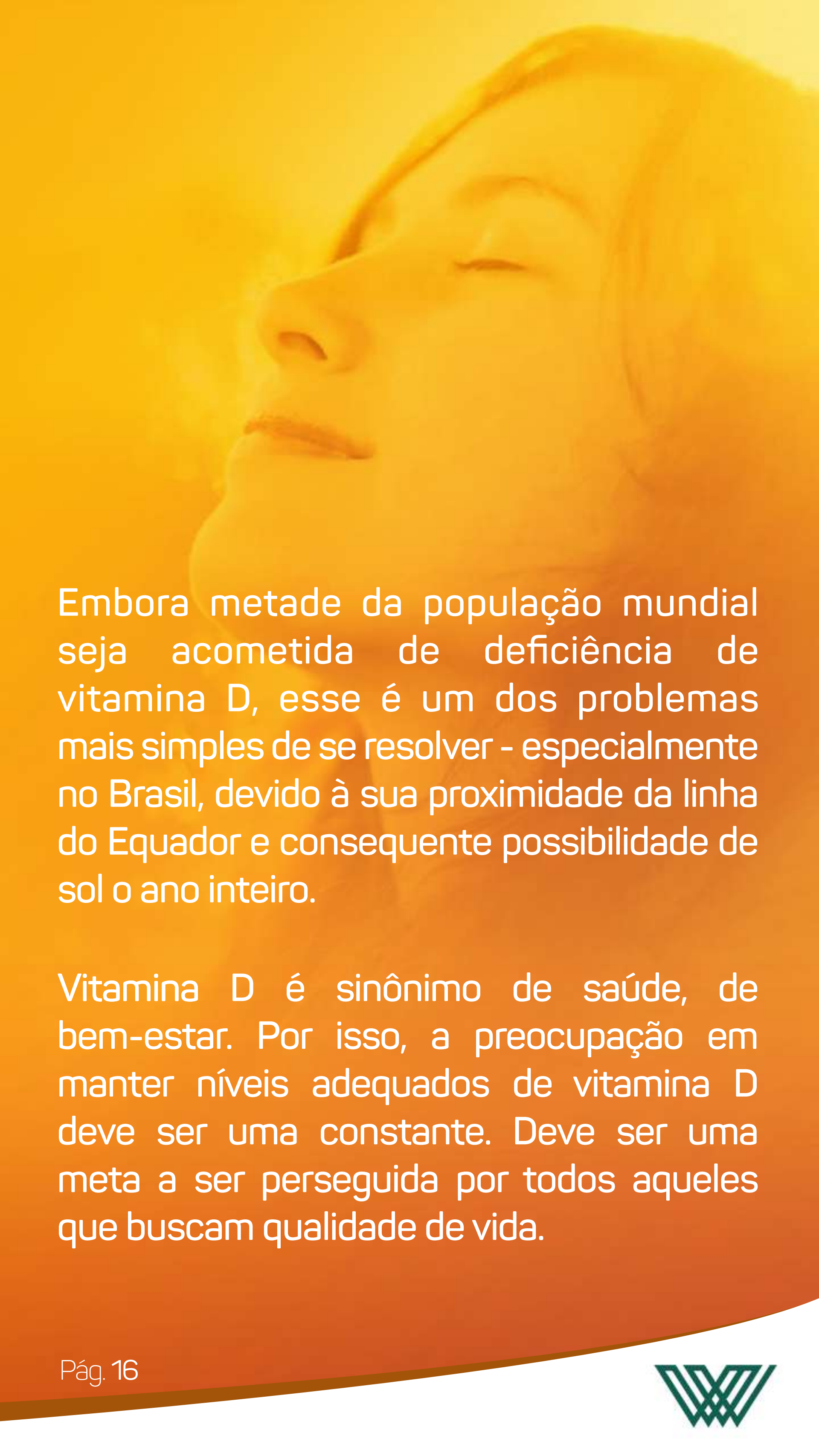


ALIMENTOS RICOS EM **VITAMINA D**

Além da exposição aos raios solares, é possível também diminuir a deficiência em vitamina D através de alguns alimentos:

- Óleo de fígado de bacalhau
- Ostras
- Salmão
- Atum
- Sardinha
- Ovos
- Fígado de boi
- Cogumelos Shitake





Embora metade da população mundial seja acometida de deficiência de vitamina D, esse é um dos problemas mais simples de se resolver - especialmente no Brasil, devido à sua proximidade da linha do Equador e consequente possibilidade de sol o ano inteiro.

Vitamina D é sinônimo de saúde, de bem-estar. Por isso, a preocupação em manter níveis adequados de vitamina D deve ser uma constante. Deve ser uma meta a ser perseguida por todos aqueles que buscam qualidade de vida.



DR. JACQUES
WAISMAN

 DRWAISMAN

 CLINICAWAISMAN

WWW.CLINICAWAISMAN.COM.BR



 DESEMPENHODIGITAL