

VITAMINA D E EXPOSIÇÃO AO SOL

Entrevista com o Dr. Michael Holick, autor do livro "The UV Advantage"

A **vitamina D** evita a depressão, osteoporose, câncer da próstata, câncer da mama e, até mesmo efeitos do diabetes e obesidade. A vitamina D é talvez o nutriente mais subestimado no mundo da nutrição. Isso provavelmente porque é "**gratuita**": seu corpo a produz quando a luz solar atinge a sua pele. As empresas farmacêuticas não podem lhe vender a luz solar, por isso não há promoção dos seus benefícios à saúde.

A maioria das pessoas **não sabe** destes fatos verdadeiros sobre a vitamina D:

1. **A vitamina D é produzida pela pele em resposta à exposição e radiação ultravioleta da luz solar natural.**

2. **Os saudáveis raios de luz solar natural que geram a vitamina D em sua pele não atravessam o vidro e, por isto, seu organismo não produz vitamina D quando você está no carro, escritório ou dentro de casa.**

3. **É quase impossível conseguir quantidades adequadas de vitamina D a partir de dietas. A exposição à luz solar é a única maneira confiável para seu corpo dispor de vitamina D.**

4. Seria necessária a ingestão diária de **dez copos grandes** de 350 ml de leite enriquecido com vitamina D para obter os níveis **mínimos necessários** de vitamina D.

5. Quanto maior a distância da linha do Equador e o lugar onde você mora, maior a necessidade da exposição ao sol para gerar vitamina D, pois **depende do ângulo de incidência dos raios solares**. Canadá, Reino Unido, a maior parte dos EUA estão longe do equador e maior parte do Brasil está perto do Equador.

6. Pessoas com a pigmentação escura da pele podem precisar de 20-30 vezes mais exposição à luz solar do que pessoas de pele clara para gerar a mesma quantidade de vitamina D. Por isto, também, **o câncer de próstata** é muito frequente entre homens negros, por deficiência generalizada de luz solar.

7. **Níveis suficientes de vitamina D são essenciais para a absorção de cálcio pelos intestinos. Sem vitamina D suficiente, o seu corpo não pode absorver o cálcio, tornando os suplementos de cálcio inúteis.**

8. A deficiência crônica de vitamina D **não é** revertida rapidamente. São necessários meses de suplementação de vitamina D e de exposição à luz solar para **"reconstruir"** os ossos e o sistema nervoso.

9. Mesmo filtros solares fracos (FPS 8) **bloqueiam em 95% a capacidade do seu corpo em gerar vitamina D**. Por isto, o uso constante de protetores solares provoca deficiência crítica de vitamina D.

10. A exposição à luz solar **não gera** a produção excessiva de vitamina D em seu corpo, **porque ele se auto-regula** e produz apenas a quantidade que necessita.

11. **Se ao pressionar firme o seu osso externo e ele doer, você pode estar sofrendo de deficiência da vitamina D.**

12. A vitamina D é "**ativada**" pelos rins e fígado, antes de ser usada pelo organismo e, por isto, doenças renais ou hepáticas podem **prejudicar muito** a ativação da vitamina D circulante.

13. **A indústria de protetores solares não quer que você saiba da necessidade de exposição ao sol, porque esta revelação significaria a queda nas vendas de seus produtos.**

14. A vitamina D é um poderoso "**remédio**" que o seu próprio corpo produz inteiramente de graça e sem necessidade de prescrição médica!

15. Algumas substâncias denominadas "**antioxidantes**" aceleram a capacidade do organismo para absorver a luz solar sem que provoque danos, permitindo que você fique exposto ao sol **duas vezes mais** tempo, sem danos. Um exemplo de tais antioxidantes é **astaxantina**, poderoso "**filtro solar interno**". Outras fontes de antioxidantes similares são algumas **frutas** (açai, romã, mirtilo, etc.), algumas **algas** e alguns **crustáceos** do mar (camarão, "krill", etc.)

Doenças causadas pela deficiência de vitamina D:

. A **osteoporose** é causada por falta de vitamina D que provoca deficiência na absorção de cálcio.

. A deficiência de vitamina D na **infância** causa o **raquitismo**, falta de calcificação dos ossos.

. A deficiência de vitamina D agrava o **diabetes tipo 2** e prejudica a produção de **insulina** pelo pâncreas.

. Bebês que recebem a suplementação de vitamina D (2.000 unidades/dia) têm um risco **80% menor** de desenvolver **diabetes tipo 1** nos próximos vinte anos de vida.

. A **obesidade** prejudica a absorção correta da vitamina D pelo organismo, pois necessitam **duas vezes mais** vitamina D.

. A **depressão**, a **esquizofrenia** e os **cânceres de próstata**, de **mama**, de **ovário** e **decólon** são mais frequentes em pessoas com deficiência de vitamina D que previnem também o aparecimento dessas doenças.

. O risco de desenvolver doenças graves como **diabetes** e **câncer** é reduzido **em 50% a 80%** através da simples exposição à luz solar natural **2 a 3 vezes por semana**.

A "**depressão de inverno**", comum nos países de clima temperado, é causada por um desequilíbrio da **melatonina**, devido à menor de exposição ao sol.

A vitamina D é utilizada no tratamento da **psoríase**, e de **outras doenças inflamatórias crônicas da pele**.

Deficiência crônica de vitamina D é muitas vezes é diagnosticada **erradamente** como **fibromialgia**, porque os sintomas são muito semelhantes: **fraqueza muscular e dores**.

Estatística chocante!

Há deficiência em **vitamina D** em **40%** da população dos EUA, **42%** das mulheres afro-americanas em idade fértil, **48%** das meninas de **9 a 11 anos**, em até **60%** dos pacientes de hospitais, em até **80%** dos pacientes idosos, em **76%** das mulheres grávidas e **81%** das crianças delas nascidas, as quais terão maior predisposição ao **diabete tipo 1**, à **artrite**, à **esclerose múltipla** e à **esquizofrenia**.

O que você pode fazer:

A exposição à luz solar natural é a estratégia mais simples, mais fácil e ainda uma das mais importantes para melhorar a saúde. Se mais pessoas lessem estas informações, poderíamos reduzir **drasticamente** as taxas de doenças crônicas. A exposição à luz solar é realmente uma das terapias mais poderosas. Não há nenhuma droga, nenhum procedimento cirúrgico ou de alta tecnologia que chegue sequer perto do surpreendente efeito saudável da luz solar natural. **E o melhor: você pode obtê-lo gratuitamente! E o pior: é por isso que quase ninguém o divulga!**