



Vitamina D e sua influência na saúde capilar

Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde explica como manter a saúde dos fios com hábitos simples



Não é raro vermos pessoas que investem mensalmente em produtos capilares, com o intuito de ter o “cabelo dos sonhos”. Tanto mulheres quanto o público masculino estão atentos às novidades encontradas nas prateleiras das principais boutiques, deixando de lado, muitas vezes, hábitos simples que não prejudicam a saúde financeira e podem contribuir para os resultados almejados.

“Cerca de 80% da vitamina D é produzida na pele, pela exposição a raios ultravioletas, e a menor parte dela é proveniente de alguns alimentos. De qualquer forma, ela chega ao fígado, onde é ativada, e começa a desenvolver diversas funções. Uma delas é favorecer a metabolização da queratina, que é o

principal componente dos cabelos”, afirma Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde.

Segundo a especialista, os principais benefícios da vitamina D para os cabelos são estimular o surgimento de novos folículos capilares e auxiliar o crescimento dos fios de maneira saudável.

Com rotinas cada vez mais restritas a ambientes fechados, as pessoas estão menos expostas à luz solar, o que dificulta a síntese cutânea de vitamina D. Assim, para preencher essa lacuna, é fundamental incorporar hábitos saudáveis ao dia a dia dos indivíduos, como os destacados por Cintya Bassi:

- Exposição solar de 10 a 15 minutos diários, evitando os horários de risco, das 10h às 16h. “Não precisa pegar sol no couro cabeludo, mas sim em braços, costas e pernas, sendo estas as formas mais recomendadas para garantir a produção de vitamina D”.
- Consumir as fontes alimentares de vitamina D, como salmão, cavala e atum, além de gema de ovo, alguns cogumelos, cereais fortificados, leite e óleo de peixe.

Identificando a deficiência de vitamina D

Como saber, então, se é necessário receber uma suplementação dessa vitamina no organismo? De acordo com a Coordenadora em Nutrição do São Cristóvão Saúde, “para identificar a deficiência, é preciso realizar um exame de sangue simples. Porém, podem surgir alguns sintomas que acendem o alerta, como fraqueza, dor óssea, dores musculares e depressão”.

Após comprovada a carência de Vitamina D, a suplementação é indicada, para a reposição e dificilmente será alcançada apenas pela síntese cutânea. Idosos, obesos, pessoas de pele negra, gestantes e indivíduos com determinados problemas de saúde integram o grupo de risco para hipovitaminose D e, por isso, devem realizar uma avaliação. A vitamina D, em excesso no organismo, aumenta a captação intestinal de cálcio, reabsorção tubular renal e reabsorção óssea, levando a hipercalcemia - nível elevado de cálcio no sangue. Dentre os sintomas relacionados estão náusea, vômitos, fraqueza, anorexia, desidratação e quadro agudo de insuficiência renal.

