Vitamina D pode ajudar a prevenir gripes

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:26/02/2009

A deficiência de vitamina D pode aumentar o risco de contrair gripes e resfriados, segundo estudo recente conduzido por pesquisadores da Universidade do Colorado e dos hospitais Geral de Massachusetts e Infantil de Boston, nos Estados Unidos. Este é o mais abrangente estudo sobre a associação entre vitamina D e infecções respiratórias já feito.Saiba mais...

A deficiência de vitamina D pode aumentar o risco de contrair gripes e resfriados, segundo estudo recente conduzido por pesquisadores da Universidade do Colorado e dos hospitais Geral de Massachusetts e Infantil de Boston, nos Estados Unidos. Este é o mais abrangente estudo sobre a associação entre vitamina D e infecções respiratórias já feito. A pesquisa examinou quase 19 mil adultos e adolescentes e verificou que aqueles que tinham menores níveis de vitamina D no sangue apresentaram casos de resfriados e gripes com mais frequência. Os riscos foram ainda maiores para quem tinha problemas respiratórios crônicos, como asma ou enfisema."Os resultados do estudo destacam a importância da vitamina D na prevenção de infecções respiratórias comuns, como resfriados e gripe", disse Adit Ginde, da Universidade do Colorado, principal autor do estudo. A vitamina C é usada na prevenção de resfriados e de outros problemas respiratórios há décadas seu mais famoso defensor foi Linus Pauling (1901-1994), um dos mais importantes cientistas do século 20, mas essa eficiência é sustentada por pouca literatura científica. Enquanto isso, evidências do papel da vitamina D que costuma ser mais associada a saúde óssea no sistema imunológico passaram a se acumular. Estudos anteriores apontaram a relação do aumento de resfriados e gripes no inverno com a produção mais baixa de vitamina D devido à menor exposição ao Sol (que desencadeia a produção da vitamina na pele). Na nova pesquisa, os participantes com menores níveis de vitamina D no sangue menos de 10 nanogramas por mililitro apresentaram 40% mais casos recentes de infecções respiratórias do que aqueles com níveis superiores a 30 nanogramas. Pacientes com asma e com baixos níveis de vitamina D tiveram cinco vezes mais casos de infecções respiratórias recentes.Os autores destacam que os resultados do estudo precisam ser confirmados por outras pesquisas e por testes clínicos antes que a vitamina D possa ser recomendada na prevenção de gripes e resfriados. O mesmo grupo planeja iniciar testes clínicos em breve. Fontes naturais de vitamina D são salmão, sardinhas, óleo de fígado de bacalhau e alimentos fortificados como leite e alguns tipos de cereais. Fonte: http://noticias.terra.com.br/ciencia