

POSSÍVEIS EFEITOS DA ALIMENTAÇÃO NOS NÍVEIS DE VITAMINA D EM INDIVÍDUOS QUE FAZEM SUPLEMENTAÇÃO ORAL

APRESENTAÇÃO: 01 A 03 DE MAIO DE 2025
FORMA DE APRESENTAÇÃO (FINAL): E-POSTER

BASSUINO, MAURICIO¹;
ORSO, EDUARDA¹;
BECKER, LUIZ EDUARDO¹;
DA SILVA, LAURA SCHUCK¹.

¹ UNIRITTER - PORTO ALEGRE,
RS - BRASIL.

Fundamentação/Introdução: A principal fonte de vitamina D no organismo humano é a síntese cutânea, quando a radiação ultravioleta B converte o 7-deidrocolesterol em colecalciferol. A exposição solar inadequada, seja por estilo de vida urbano, uso de protetores solares ou sazonalidade, compromete essa síntese. A suplementação oral torna-se, assim, uma via alternativa de manutenção dos níveis séricos, mas sua eficácia pode depender de fatores alimentares, como o teor de gordura da refeição no momento da ingestão. **Objetivos:** Analisar se a biodisponibilidade da vitamina D administrada por via oral é influenciada pela composição e pelo momento da refeição. **Delineamento e Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa com os descritores: vitamina D, suplementação e biodisponibilidade, em artigos publicados após 2010. Foram incluídos estudos clínicos que abordassem a relação entre ingestão alimentar e a absorção de vitamina D3. **Resultados:** Mulligan e Licata (2010) observaram que pacientes que passaram a ingerir vitamina D com a principal refeição do dia apresentaram um aumento médio de 56,7% nos níveis séricos de 25(OH)D. Dawson-Hughes et al. (2015) demonstraram que refeições com alto teor lipídico aumentaram em 32% a absorção de vitamina D3 ($p=0,003$) em comparação a refeições pobres em gordura, sem diferença significativa entre proporções de ácidos graxos mono e poli-insaturados. Borel et al. (2015) discutem que, apesar de a vitamina D3 depender de emulsificação e micelas para absorção, a presença de gordura parece ser um fator relevante, enquanto o tipo de matriz alimentar não exerce grande influência. Martiniakova et al. (2022) reforçam a existência de variabilidade interindividual relacionada a fatores genéticos, como polimorfismos em genes codificadores de proteínas ligadoras de vitamina D e receptores nucleares, que impactam diretamente sua metabolização e transporte sistêmico. **Conclusões/Considerações Finais:** A coadministração de vitamina D com refeições melhora sua biodisponibilidade, com destaque para refeições lipídicas. Entretanto, ainda não há consenso quanto ao tipo ideal de gordura. As diferenças genéticas e metabólicas individuais demonstram a complexidade do metabolismo da vitamina D, sugerindo que estratégias personalizadas de suplementação podem ser mais eficazes. Novas investigações são essenciais para compreender os fatores moduladores dessa biodisponibilidade e otimizar protocolos de suplementação em populações com risco de hipovitaminose D.

Palavras-Chave: Biodisponibilidade; Ingestão; Vitamina D.