

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **HIPOVITAMINOSE: O DÉFICIT “MASCARADO” DA VITAMINA D E SUA RELAÇÃO A OBESIDADE**

*Maria Edwiges Goldner Ribeiro (mariapereveca@gmail.com)*

*Stephane Bressaneli Raggi (stephane.raggi9702@soufcb.com.br)*

*Kerlen Teixeira (kerlen.teixeira1773@soufcb.com.br)*

*Ana Luísa Dias Kuster (ana.kuster7332@soufcb.com.br)*

*Emanuelly Dias Santos (emanuely.santos7735@soufcb.com.br)*

*Alan Costa Sarcineli Santos (alansarcinelinutri@gmail.com)*

#### Introdução:

A hipovitaminose D, caracterizada pela baixa concentração sérica de 25-hidroxivitamina D [25(OH)D], é um problema de saúde pública mundial que frequentemente apresenta sintomas inespecíficos, como fraqueza muscular e alterações de humor, podendo ser confundida com estresse ou ansiedade. A vitamina D, classificada como um hormônio esteroide lipossolúvel, é essencial para a homeostase do organismo, atuando na absorção de cálcio e fósforo e na manutenção da saúde óssea, imunológica e cognitiva. A deficiência desse nutriente está associada a doenças como raquitismo, osteomalácia,

osteoporose e declínio cognitivo, além de estar fortemente relacionada à obesidade, uma vez que o tecido adiposo sequestra a vitamina, reduzindo sua biodisponibilidade.

#### Objetivos:

O estudo teve como objetivos descrever o papel fisiológico da vitamina D e seu metabolismo, identificar as principais patologias associadas à sua deficiência e discutir as estratégias de prevenção e suplementação, com ênfase na relação entre hipovitaminose D e obesidade.

#### Metodologia:

Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada com base em sete artigos científicos em português, publicados entre 2019 e 2024, selecionados nas plataformas Google Acadêmico e Scielo. Os estudos foram escolhidos por sua relevância ao tema, abordando aspectos metabólicos, clínicos e nutricionais da vitamina D.

#### Resultados e Discussão:

Foram identificadas duas formas principais da vitamina D: ergocalciferol (D2) e colecalciferol (D3), sendo esta última sintetizada na pele pela ação da radiação ultravioleta B. A deficiência compromete a absorção de cálcio e fósforo, resultando em doenças ósseas e neurológicas. Evidências indicam também correlação entre baixos níveis de vitamina D e doenças cognitivas, como Alzheimer. Em indivíduos obesos, o acúmulo de tecido adiposo reduz a disponibilidade da vitamina no sangue, agravando a deficiência. A obesidade, além de fator de risco, pode ser agravada pela hipovitaminose, pois a deficiência interfere em processos hormonais e inflamatórios. A prevenção baseia-se na exposição solar controlada, alimentação com fontes naturais e fortificadas, e suplementação conforme necessidade individual.

#### Conclusão:

A hipovitaminose D é um déficit “mascarado” com implicações sistêmicas que ultrapassam a saúde óssea, afetando o metabolismo, a função cognitiva e o controle do peso corporal. A suplementação e a exposição solar adequada são

estratégias fundamentais, sobretudo para grupos de risco como os obesos e idosos. Conclui-se que a conscientização e o monitoramento dos níveis séricos de vitamina D são essenciais para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção da saúde geral.

Palavras-chave: hipovitaminose d; metabolismo; obesidade; prevenção.