

RESUMO - 3. DETERMINANTES SOCIAIS, CULTURAIS E AMBIENTAIS DA SAÚDE

O PAPEL DA VITAMINA D NA SAÚDE ÓSSEA: EVIDÊNCIAS E CONTROVÉRSIAS

Vitoria Gaspio Freire Carmo Lima (vitoria.gaspio@academico.unirv.edu.br)

Luana Borges Silva (borges.luanasilva@hotmail.com)

Jaqueline Silva Fernandes (falecomdrajaqueline@gmail.com)

A vitamina D é um micronutriente com função hormonal, essencial para a absorção de cálcio e fósforo e para a manutenção da saúde óssea. Sua deficiência associa-se a raquitismo, osteomalácia, osteoporose e maior risco de fraturas. Nas últimas décadas, o aumento do interesse científico e clínico sobre o tema levou à ampla suplementação, muitas vezes sem critérios definidos, reforçando a importância de diferenciar benefícios comprovados de mitos, priorizando a prática clínica baseada em evidências. O objetivo é analisar a relação entre vitamina D e saúde óssea e geral, destacando os efeitos da deficiência, benefícios da suplementação e uso guiado por evidências científicas. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura realizada no PubMed e SciELO, incluindo publicações entre 2007 e 2023. Foram selecionados artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises em inglês e português. Critérios de inclusão: estudos que abordassem a associação entre vitamina D, metabolismo ósseo, densidade mineral e risco de fraturas. Critérios de exclusão: artigos duplicados, relatos de casos isolados e publicações sem avaliação metodológica robusta. Os estudos reforçam que a vitamina D é fundamental para a saúde óssea, regulando cálcio e fósforo e mantendo a

densidade mineral. Sua carência aumenta o risco de fraturas, perda óssea e doenças como osteomalácia e osteoporose, sobretudo em idosos, nos quais a suplementação reduz quedas, melhora a força muscular e a qualidade de vida. Já em indivíduos saudáveis, com níveis adequados de vitamina D, os resultados são inconsistentes. Metanálises recentes não mostram redução significativa na incidência de fraturas ou ganho expressivo de massa óssea. Além disso, há preocupação com os riscos de doses elevadas, que podem levar a complicações metabólicas e hipercalcemia. Portanto, a literatura recomenda uso racional, reservado a casos de deficiência comprovada ou fatores de risco claros, evitando medicação desnecessária. A vitamina D é fundamental para a saúde dos ossos, mas sua suplementação não deve ser vista como solução universal. Os benefícios são evidentes em pessoas com deficiência ou em grupos de risco, mas não há provas consistentes de que o uso indiscriminado traga ganhos à população saudável. Assim, a conduta mais responsável é a avaliação individualizada, equilibrando prevenção, evidência científica e racionalidade terapêutica.

Palavras-chave: palavras-chave: osteoporose; saúde óssea; vitamina d.