



SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM MULHERES NA MENOPAUSA

VITAMIN D SUPPLEMENTATION IN MENOPAUSAL WOMEN

Rodrigo Sousa de Abrantes¹; Açucena de Farias Carneiro²; Luciana Moura de Assis³

v. 2/ n. 1 (2019)
Janeiro / Dezembro

Aceito para publicação em
08/10/2019.

¹Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCG-Cajazeiras-PB;

²Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCG-Cajazeiras-PB;

³Doutora em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia-UFBA, Docente do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG.



www.editoraverde.org

RESUMO: A menopausa é o período em que a mulher transita entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, acontecendo principalmente entre 48 e 50 anos, devido a esse processo as mulheres podem ter desequilíbrios séricos, dentre eles déficit de vitamina D, podendo realizada sua suplementação. O objetivo do presente estudo é rever sobre a importância da suplementação da vitamina D em mulheres na menopausa. Trata-se de um estudo de revisão da literatura, com buscas na SciELO e BVS, utilizando os descritores: vitamina D, menopausa, saúde da mulher e suplementação alimentar. Foram selecionados artigos na íntegra, de 2013 à 2018, no idioma inglês e português; e foram excluídos os trabalhos repetidos. De acordo com os estudos revistos, a mulher na menopausa passa por mudanças que pode acarretar em problemas físicos, psicológicos, sociais e endócrinos, além da deficiência de vitamina D, podendo desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e osteoporose. Destaca-se portanto a importância da suplementação de vitamina D, sobretudo em mulheres na menopausa, como forma de manter a homeostase metabólica e prevenir doenças associadas a sua deficiência.

Palavras-chave: Saúde da Mulher; Menopausa; Vitamina D; Suplementação Alimentar.

ABSTRACT: Menopause is the period in which women move between the reproductive and non-reproductive phase, occurring mainly between 48 and 50 years, due to this process women may have serum imbalances, including vitamin D deficiency, and may be supplemented. . The aim of this study is to review the importance of vitamin D supplementation in menopausal women. This is a literature review study, searching SciELO and VHL, using the descriptors: vitamin D, menopause, women's health and dietary supplementation. Full articles were selected from 2013 to 2018, in English and Portuguese; and repeated studies were excluded. According to the reviewed studies, menopausal women undergo changes that can lead to physical, psychological, social and endocrine problems, in addition to vitamin D deficiency, and may develop cardiovascular disease, diabetes mellitus and

osteoporosis. Therefore, the importance of vitamin D supplementation, especially in menopausal women, is highlighted as a way of maintaining metabolic homeostasis and preventing diseases associated with its deficiency.

Keywords: Women's Health; Menopause; D vitamin; Food Supplementation.

1. INTRODUÇÃO

A menopausa é o período compreendido entre a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva nas mulheres. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) uma mulher está no período do climatério após a ausência consecutiva da menstruação por 12 meses, em que acontece em torno dos 48 aos 50 anos (PIECHA et al., 2018). Esse período gera alterações hormonais devido a progressiva queda da atividade ovariana que acaba desequilibrando a homeostase do corpo. Nessa fase as alterações biológicas acabam deixando as mulheres mais susceptíveis a algumas doenças.

As alterações hormonais no período da menopausa são responsáveis pelo aumento de fatores que contribuem com doenças cardiovasculares, como por exemplo o aumento do peso. Um importante determinante para a passagem dessa fase de forma saudável é a boa alimentação, pois uma dieta desequilibrada gera maior susceptibilidade a algumas doenças que são prevalentes nessa fase da vida das mulheres. (MARTINAZZO *et al.*, 2013)

Uma das substâncias de grande importância para a homeostase do organismo é a vitamina D ou calciferol, que faz parte do grupo de esteroides (MACHADO *et al.*, 2014) e é responsável por diversas funções, como a regulação do metabolismo de minerais em especial do cálcio, o que influencia diretamente a saúde óssea do corpo; a regularização do metabolismo da insulina e a participação no crescimento, diferenciação e apoptose celular.

Também conhecida como “a vitamina do sol”, a vitamina D é uma substância lipossolúvel, composta de duas formas que são a vitamina D2 (ergocalciferol) e a D3 (colecalciferol), apresenta características semelhantes a de um hormônio (MACHADO

SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM MULHERES NA MENOPAUSA

et al., 2014), assim sendo um pro-hormônio, servindo de precursor para síntese de vários hormônios, sendo assim se faz essencial para o organismo do ser humano, e pode ser obtida através de exposições à luz solar ou pela ingestão.

A maior fonte para a síntese do Calciferol em humanos é por meio da epiderme. Sua produção se inicia por uma reação não enzimática pelo contato com os raios ultravioleta (UVB), em que ocorre a conversão de 7-deidrocolesterol em pré-vitamina D₃, ainda na pele a pré-vitamina é convertida em vitamina D₃, em que irá ganhar a circulação. No fígado, por meio da ação do citocromo P450, irá se transformar na 25 hidroxivitamina D₃ 25(OH)D₃, que é classificada como um metabólito mais estável e com meia-vida mais longa, em que serve como uma ferramenta na avaliação do status corporal da vitamina, seja ela ingerida ou produzida pela pele (MACHADO *et al.*, 2014).

Quando por algum fator não se tem a ingestão na dieta ou a produção natural desses compostos, uma forma de suprir esse déficit é por meio da suplementação alimentar. Desse modo, a suplementação por vitamina D pode servir de grande valor para a fase da menopausa, pois o desequilíbrio endócrino acaba desregulando o metabolismo de alguns nutrientes, o que torna as mulheres nessa fase mais propensas a determinadas doenças.

Diante do que foi exposto, o objetivo do presente estudo é rever na literatura sobre a importância da suplementação de vitamina D em mulheres no período da menopausa.

2. METODOLOGIA

Esse estudo tem como método a revisão da literatura. As buscas eletrônicas foram realizadas em outubro de 2018, nas bases de dados online a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando a

combinação de termos/descriptores: vitamina D, menopausa, saúde da mulher, suplementação alimentar.

Os critérios de seleção foram: artigos publicados na íntegra, no período de 2013 à 2018 e no idioma inglês e português; e foram excluídos da pesquisa bibliográfica os trabalhos repetidos e que não contemplassem a temática da pesquisa.

Os descritores foram cruzados, e a quantidade de referências obtidas estão expostas na tabela 1.

TABELA 1 - Resultado do cruzamento dos descritores nas bases de dados

Descritores	Resultados
Vitamina D e menopausa	10
Vitamina D e Saúde da mulher	1
Vitamina D e menopausa e saúde da mulher	0
Vitamina D e suplementação alimentar	7
Menopausa e Suplementação alimentar	0
Vitamina D	200
TOTAL	218

Fonte: Autoria Própria

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Aspectos gerais da menopausa

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o sexo feminino representa a maioria da população brasileira (51,70%), sendo também as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Diversos fatores estão relacionados à qualidade de vida, entre eles a alimentação, lazer, condições de moradia, trabalho, educação, assim como sua renda e relações sociais. Além disso, em relação as diferenças entre os gêneros feminino e masculino no que diz respeito a saúde-doença do indivíduo, a mulher é consideravelmente mais vulnerável, pois vai além de fatores biológicos (PIECHA *et al.*, 2018)

A mulher ao longo de sua vida passa por inúmeras fases evolutivas, em que acarretam em seu organismo mudanças físicas, emocionais e sociais (PIECHA *et al.*, 2018). O climatério consiste em um período inevitável, que deve ser encarado como um processo natural em que ocorre o declínio dos hormônios reprodutivos das mulheres que culmina na menopausa, o último dia da menstruação, nesse momento ocorre a transição entre as fases reprodutiva e não reprodutiva da mulher. A idade média para sua ocorrência é por volta dos 50 anos de idade (a meia idade da mulher), assim considerando a expectativa de vida para mulheres em grande parte do mundo, estas passam um terço de suas vidas em estado de carência hormonal (SILVA *et al.*, 2018).

Em decorrência da transição vivenciada na fase de climatério por essas mulheres ocorre alguns fatores como redução da massa magra, massa óssea, acarretando nas últimas décadas no surgimento de diversos problemas de saúde tais como a deficiência de vitamina D, obesidade e a DM2 (diabetes mellitus tipo 2). Todas essas sendo muito prevalentes e podendo estar correlacionadas ou intrínsecas umas às outras, a exemplo de estudos que sugerem que a vitamina D tem uma potencial participação na fisiopatologia do DM2 (MACHADO *et al.*, 2014).

Estudos mostram que algumas mulheres passam pela menopausa sem apresentar mudanças relevantes, no entanto, aquelas que apresentam sinais comumente relatam doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus, transtornos psicossociais, osteoporose, hipotireoidismo.

3.2 Suplementação de vitamina D em mulheres

Em tempos atuais há um elevado número de pessoas com deficiência de vitamina D, que pode ser resultante de uma limitada exposição ao sol, envelhecimento e síndromes de má absorção, uso de protetores solares e vestimentas com pouca exposição, como também proveniente de uma baixa ingestão na dieta desse produto.

O Calciferol ou vitamina D, apresenta características semelhantes à de um hormônio, podendo ressaltar que por alguns autores ele é considerado um pró-hormônio, este quando em baixos níveis pode influenciar condições patológicas (esqueléticas, câncer, desordens autoimunes, risco cardiovascular), condições essas muito comuns na vida da mulher após os 40 anos, podendo também ressaltar que após os 51 anos observa-se uma diminuição na síntese de vitamina D (MACHADO *et al.*, 2014). Segundo o mesmo autor, tem sido demonstrado que com o envelhecimento, o organismo diminui sua capacidade para síntese da vitamina D, assim como até mesmo uma menor habilidade por parte do intestino na sua absorção através da dieta. Entretanto, novos estudos evidenciaram que, com a mudança de fases da vida não se altera a absorção de D2 e D3 por parte do organismo.

Dessa forma, muitas vezes a mulher quando se encontra na menopausa faz uso da suplementação com a vitamina D, sendo importante como forma de auxiliar na prevenção da osteoporose, devido sua atuação na regulação do metabolismo de minerais, em especial do cálcio, visto que através da ação do calciferol ocorre a absorção do mineral, que é de grande importância na composição óssea, podendo também atuar amenizando os demais sintomas, como as ondas de calor, dores de cabeça, alterações de humor. (DE OLIVEIRA *et al.*, 2014). Adicionalmente, a vitamina D parece influenciar na regulação do metabolismo da insulina, logo possui influência em relação ao diabetes mellitus, além de ter participação no crescimento e diferenciação e morte celular. (MACHADO *et al.*, 2014).

As devidas concentrações do Calciferol no organismo tem se tornado um desafio para os profissionais de medicina, que tem sugerido valores plasmáticos como: 20ng/mL sendo classificado como um paciente deficiente em vitamina D; entre 21 a 29 ng/mL seria ainda insuficiência e em torno de 30 a 100 ng/mL seria um paciente com

SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D EM MULHERES NA MENOPAUSA

suficiência, pacientes que apresentem bons níveis de vitamina D teriam um aumento de benefícios contra complicações esqueléticas e demais aspectos ao qual a vitamina D estaria associada. (MACHADO *et al.*, 2014).

A suplementação alimentar pode ser um bom caminho para se ter níveis considerados bons para a saúde, contudo o uso desse método sem acompanhamento adequado por profissionais da saúde pode gerar uma grande concentração de vitaminas o que é denominado hipervitaminose, causando distúrbios corpóreos. (DE OLIVEIRA *et al.*, 2014)

A *The Endocrine Society Clinical Practice Guideline* (2011) recomenda como método de diagnóstico para o rastreamento da deficiência da vitamina D, que seja baseado nos níveis de 25-hidroxivitamina D [25(OH)D] circulante no soro do paciente. Já em relação à ingestão dietética recomendada para paciente de risco de deficiência dessa vitamina, são descritas doses de acordo com a faixa etária: bebês e crianças com idade entre 0 e 1 ano exijam pelo menos 400UI/dia (UI=25ng), crianças com 1 ano a 18 anos necessitam de pelo menos de 600 UI/dia. Sugerindo também que em adultos entre 19 e 50 anos também se manteria a dose de 600 UI/dia, entre 50 e 70 anos necessitem entre 600 e 800 UI/dia, mulheres grávidas e lactantes 600 UI/ dia (HOLICK *et al.*, 2011).

Por outro lado, a hipervitaminose pode ser considerada uma intoxicação, se ocasionada por meio da vitamina D isso originará distúrbios na absorção de cálcio gerando hipercalcemia, essa resultará na calcificação de tecidos moles, nefrocalcinose, além de suscitar calcificações vasculares; além desses problemas existem outros agravos, como anorexia, náuseas, constipação, fraqueza e perda de peso (DE OLIVEIRA *et al.*, 2014).

4. CONCLUSÃO

Tendo em vista o que foi exposto percebe-se que comumente na menopausa compreende um período em que boa parte na população feminina enfrenta intensas mudanças no seu organismo, que vão desde dores de cabeça, ondas de calor, até mesmo o agravamento ou o desenvolvimento de patologias, em decorrência de alterações dos níveis hormonais, ressaltando a osteoporose e o diabetes mellitus.

Nesse contexto, os autores revisados neste estudo destacam a importância da suplementação de vitamina D, sobretudo em mulheres na menopausa, como forma de manter a homeostase metabólica e prevenir doenças associadas a sua deficiência.

Por fim, a suplementação com vitamina D se faz necessária, devendo porém ser preconizada adequadamente por um profissional da saúde de modo a evitar a hipervitaminose e, conseqüentemente, danos à saúde da mulher.

5. REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, Vanessa et al . Influência da vitamina D na saúde humana. **Acta bioquím. clín. latinoam.**, La Plata , v. 48, n. 3, p. 339-347, sept. 2014 . Disponible en <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-29572014000300007&lng=es&nrm=iso>. accedido en 18 nov. 2018.

HOLICK, Michael F. et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 96, n. 7, p. 1911-1930, 2011.

MACHADO, Monique Resende Costa et al. Vitamina D e diabetes mellitus, suas epidemias e o envelhecimento. O que há de novo?. **Reprodução & Climatério**, v. 29, n. 2, p. 54-59, 2014

MARTINAZZO, Janine et al . Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro,v.18, n.11, p.33493356, Nov. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232013001100024&lng=en&nrm=iso>.access on 22 June 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001100024>.

PIECHA, Veronica Hemann et al. Women's insights about the climacteric period/Percepções de mulheres acerca do climatério. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 10, n. 4, p. 906-912, 2018.

SILVA, Vitor Hipólito; ROCHA, Josiane Santos Brant and CALDEIRA, Antonio Prates. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. **Ciênc. saúde coletiva** [online]. 2018, vol.23, n.5, pp.1611-1620. ISSN 1413-8123.