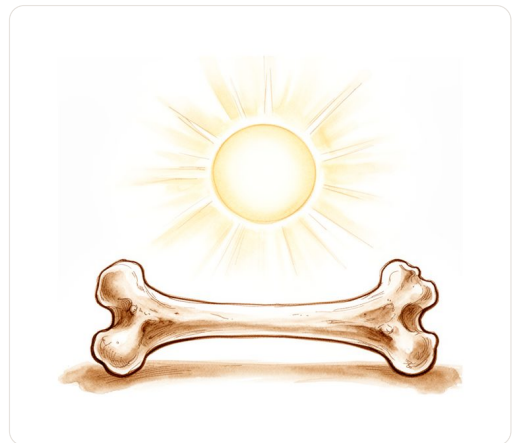


Vitamina D e Saúde Musculoesquelética

A vitamina D, a 'vitamina do sol', é essencial para a força óssea e a função muscular.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você pode notar que seu corpo se sente diferente quando seus níveis de vitamina D estão baixos. Esse nutriente ajuda a manter seus ossos e músculos fortes. Sem quantidade suficiente dele, você pode se sentir mais cansado do que o habitual. Seus músculos podem parecer mais fracos ou doer com mais facilidade. Você também pode perceber que seus ossos parecem mais frágeis. Isso é especialmente verdadeiro se você for atleta ou servir nas forças armadas. Esses grupos estão em maior risco de fraturas por estresse, que são pequenas rachaduras no osso.

Se você teve uma lesão no joelho, a baixa vitamina D pode complicar o quadro. Está associada a uma maior chance de ruptura do ligamento na parte frontal do joelho. Também pode dificultar a cicatrização desse ligamento se você precisar de cirurgia. Você pode sentir instabilidade ou dor ao mover o joelho. Isso ocorre porque a vitamina D desempenha um papel na forma como seu corpo se repara após uma lesão.

Para adultos mais velhos, a conscientização sobre a vitamina D é fundamental. Você pode sofrer uma fratura por fragilidade, que é uma quebra decorrente de uma queda de pequena intensidade. Seu cirurgião verificará seus níveis para orientar seu tratamento. Se você estiver passando por cirurgia de fratura de quadril, níveis baixos abaixo de 20 ng/mL são comuns. Seu cirurgião pode recomendar suplementos antes da sua operação para ajudar na sua recuperação. Este é um passo simples que pode fazer uma grande diferença na sua recuperação.

Se você estiver passando por cirurgia no ombro, como uma reparação do manguito rotador, a vitamina D também é importante. Ela pode ajudar na cicatrização do seu tendão, embora as evidências ainda estejam em crescimento. Alguns estudos mostram que verificar seus níveis e tomar suplementos vale o custo. Isso ajuda a garantir que seu corpo tenha o necessário para reparar o tendão rompido.

Para crianças e adolescentes, a vitamina D afeta mais do que apenas os ossos. Níveis baixos estão associados a uma composição corporal menos saudável. Você pode notar mudanças na força ou no crescimento. A força de

preensão manual e a dieta também são indicadores da saúde óssea em jovens. Manter seus níveis de vitamina D elevados apoia a saúde musculoesquelética geral deles. Isso ajuda a mantê-los ativos e fortes à medida que crescem.

O que realmente está acontecendo

A vitamina D é essencial para manter os ossos fortes e os músculos funcionando bem. Pense nela como a chave que ajuda o corpo a absorver o cálcio. Sem quantidade suficiente dessa chave, os ossos podem se tornar frágeis e propensos a fraturas. Isso é especialmente verdadeiro para idosos e para aqueles que sofreram uma fratura por fragilidade. Seu cirurgião pode verificar seus níveis antes de cirurgias de grande porte, como a reparação de fratura de quadril, para garantir que seu corpo tenha os recursos necessários para cicatrizar adequadamente.

Níveis baixos de vitamina D estão associados a um maior risco de lesões graves. Por exemplo, ter uma deficiência aumenta suas chances de romper o ligamento cruzado anterior do joelho ou de ter uma cirurgia de reconstrução falha. Também aumenta o risco de fraturas por estresse, que são pequenas rachaduras no osso causadas por estresse repetitivo. É por isso que seu cirurgião pode avaliar o status de vitamina D se você for um atleta ou fizer parte de um grupo de alto risco, como as forças armadas. A suplementação regular pode reduzir significativamente a probabilidade de desenvolver deficiência, ajudando a proteger suas articulações e ossos contra essas lesões evitáveis.

A vitamina D também desempenha um papel na forma como os tendões cicatrizam. Os tendões são faixas resistentes e semelhantes a cordas que conectam os músculos aos ossos. Embora as evidências sejam limitadas, a vitamina D pode apoiar a cicatrização após procedimentos como a reparação do manguito rotador no ombro. Ela também é importante para a composição corporal geral e a saúde metabólica, particularmente em adolescentes. Em crianças, fatores como a força de preensão manual e a dieta, juntamente com os níveis de vitamina D, ajudam a prever a saúde óssea. Garantir que você tenha vitamina D adequada apoia não apenas seus ossos, mas todo o sistema musculoesquelético, ajudando você a permanecer ativo e resiliente.

O que esperar

O seu prognóstico depende em grande parte dos seus níveis de vitamina D e da sua situação clínica específica. Se tiver uma deficiência, pode enfrentar riscos mais elevados para certas lesões. Por exemplo, a carência de vitamina D está associada a uma maior probabilidade de rotura do ligamento cruzado anterior no joelho ou ao fracasso da cirurgia de reconstrução. Está também associada a alterações adversas na composição corporal em adolescentes.

Em adultos submetidos a cirurgia de substituição articular ou de fratura do quadril, o seu cirurgião pode verificar os níveis de vitamina D antes do procedimento. Isto é especialmente importante se a cirurgia for realizada no inverno, uma vez que a deficiência é mais comum durante estes meses. Se os seus níveis estiverem baixos, o seu cirurgião pode recomendar suplementação. A suplementação regular reduz significativamente a probabilidade de permanecer deficiente. Este passo simples pode ajudar a otimizar a saúde óssea e o estado metabólico antes e após o seu tratamento.

Pode questionar-se se os suplementos ajudam na cicatrização dos tendões, como nas reparações do manguito rotador. As evidências neste domínio são limitadas e de baixa qualidade. Embora a vitamina D possa apoiar a cicatrização, não podemos garantir resultados específicos com base nos dados atuais. No entanto, para a reparação artroscópica do manguito rotador, a administração de vitamina D é considerada uma medida custo-efetiva. Muitas vezes, é mais prático e acessível administrá-la a todos, em vez de testar os níveis sanguíneos de todos primeiro.

Em crianças e adolescentes, o estado da vitamina D é um predutor chave da saúde óssea, juntamente com a força de preensão manual e a dieta. Se for pai ou mãe, intervenções direcionadas podem ajudar a otimizar a saúde musculoesquelética e metabólica do seu filho. A conscientização continua a ser crucial também para os adultos mais velhos. Mesmo com diretrizes melhoradas, muitos ainda precisam de lembretes sobre a importância de manter níveis saudáveis de vitamina D para prevenir fraturas por fragilidade e apoiar a força óssea a longo prazo.