

Data: 30/11/2020	Site: A GAZETA (ES)
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: <a href="https://www.agazeta.com.br/revista-ag/vida/a-vitamina-d-e-a-pele-negra-quanto-mais-escuro-o-tom-de-pele-mais-tempo-a-pessoa-precisa-se-expor-ao-sol-1020">https://www.agazeta.com.br/revista-ag/vida/a-vitamina-d-e-a-pele-negra-quanto-mais-escuro-o-tom-de-pele-mais-tempo-a-pessoa-precisa-se-expor-ao-sol-1020</a>
<b>Assunto:</b> VITAMINA D E PELE NEGRA	

# A Gazeta

## **A vitamina D e a pele negra: quanto mais escuro o tom de pele, mais tempo a pessoa precisa se expor ao sol**

**Presença de maior quantidade de melanina faz com que pessoas com tons de pele mais escuros tenham dificuldade na reposição da vitamina**

Por causa do isolamento social recomendado durante a pandemia, muitas pessoas têm apresentado dificuldade de se expor ao sol. A principal fonte de produção da vitamina D se dá, justamente, por meio da exposição solar. Os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese dessa substância que tem entre suas principais funções: a absorção do cálcio e do fósforo pelo organismo, manter as funções cerebrais, fortificar os ossos, dentes e músculos, além de regular o sistema imunológico.



A grande maioria dos especialistas recomendam uma exposição diária de aproximadamente 15 minutos para a reposição da vitamina. Mas para a pele negra isso não é tão simples assim. Crédito: Shutterstock

Na última terça-feira, uma pesquisa científica feita por membros da Universidade de Cantábria e do Hospital Marqués de Valdecilla (em Santander, Espanha) e publicada no periódico *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* constatou que pesquisadores identificaram a deficiência de vitamina D entre 82,2% das pessoas hospitalizadas com COVID-19 em um hospital da Espanha, contra 47,2% no grupo usado para comparação, chamado de "controle".

Ao contrário das outras vitaminas, a vitamina D raramente obtida por meio da alimentação. Somente cerca de 10% desta vitamina é proveniente da dieta.

A falta dessa substância leva o organismo a consumir o cálcio dos ossos e com isso a pessoa pode apresentar problemas de osteoporose a longo prazo. Espasmos musculares e raquitismo também estão entre as complicações possíveis.



Katleen Conceição é dermatologista especializada em pele negra. Crédito: Divulgação

A grande maioria dos especialistas recomendam uma exposição diária de aproximadamente 15 minutos para a reposição da vitamina. Mas para a pele negra isso não é tão simples assim. De acordo com a dermatologista especializada em pele negra, Katleen Conceição, as pessoas com o tom de pele mais escuro, tem uma síntese prejudicada de vitamina D. Isso ocorre por causa da presença de maior quantidade de melanina no corpo, já que o pigmento é capaz de dissipar 99,9% da radiação UV absorvida pela pele.

A pele negra necessita de, pelo menos, uma hora diária de exposição ao sol sem aplicar filtro solar antes. Para a síntese da vitamina D essa exposição solar precisa acontecer entre às 10 e 15 horas. Para quem prefere evitar expor a cabeça ou o rosto, a boa notícia é que deixar mãos e pernas à mostra, ou 15 % da superfície corporal, já é suficiente para que a vitamina D possa ser produzida.

“A recomendação é de 15 a 20 minutos diários para quem tem pele branca e até 1 hora para quem tem pele negra e cerca de 30 a 40 minutos para quem tem um tom de pele intermediário”, ressalta a especialista.

No entanto, as pessoas devem ficar alerta para o sol de meio dia. No verão, acima dos 30°C, a exposição aos raios solares não é recomendada. O uso de filtro solar também é importante. Muitos acham que peles escuras não precisam de filtro, mas precisam.



A dermatologista Karina Mazzini explica que é preciso deixar pelo menos 15% da superfície corporal exposta sem filtro solar, para que raios os raios UV sejam absorvidos durante o tempo de acordo com seu tom de pele. Crédito: Divulgação

A médica dermatologista capixaba, Karina Mazzini, também fez algumas ponderações sobre o filtro solar, ressaltando que cada pessoa deve considerar a orientação de seu dermatologista. Mas a maneira correta indicada pela especialista é de que é preciso deixar pelo menos 15% da superfície corporal exposta sem filtro solar, para que raios os raios UV sejam absorvidos durante o tempo de acordo com seu tom de pele. Após o tempo de exposição, é preciso aplicar o protetor solar.

Embora o rosto seja mais oleoso, a pele do corpo de pessoas negras tende a ser mais ressecada. Então, é preciso se lembrar de hidratar! Cremes mais espessos, sabonetes com poder de hidratação, óleo de amêndoas e **MUITA ÁGUA!**

### **E A SUPLEMENTAÇÃO?**

De acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologistas, em doses muito elevadas, o uso de cápsulas de vitamina D podem causar intoxicação. A superdosagem pode causar elevação do nível de cálcio na corrente sanguínea, tontura, náusea, diarreia e formação de cálculos renais e biliares. Em nota, a associação também destacou que ainda não há estudo clínico que tenha comprovado qualquer benefício do uso de vitamina D para prevenção ou tratamento da Covid-19, ou indicação para prescrição de suplementação da substância visando benefícios além da saúde óssea.

O importante é fazer acompanhamento médico rotineiro para fazer a medição dos níveis de vitamina D e ajustes necessários.