

## VITAMINA D<sub>3</sub> Köhler 2000 UI

### Osteoporose e Osteomalácia

Alimento dietético destinado a fins medicinais específicos.

**Nota importante:** Este produto deve ser consumido sob supervisão médica.

**Adequado para satisfação das necessidades nutricionais em caso de osteomalácia por deficiência em Vitamina D3.**



### Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas.

**Ingredientes:** Óleo de linhaça, Colecalciferol, **Cápsula:** Gelatina, Glicerina (humidificante).

Ingredientes	Por 1 cápsula	Por 100 g	% VRN*
Vitamina D3	50 µg (2000 UI)	10.590 µg	1000%

\*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) n° 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.

Valor nutricional médio por:	1 cápsula	100 g
Valor energético	13,4 KJ / 3,2 Kcal	2836 KJ /686 Kcal
Proteínas	97,7 mg	20,7 g
Hidratos de Carbono	55,3 mg	11,7 g
Lípidos	302 mg	64 g

### Indicações

- Deficiências em Vitamina D3.
- Osteomalácia, devido à deficiência de Vitamina D3.
- Alterações no metabolismo do Cálcio e osteoporose.

### Modo de usar

1 cápsula por dia, a uma refeição, com um bom copo de água.

### Características

A Vitamina D é uma vitamina lipossolúvel, essencial à manutenção do metabolismo do cálcio.

A Vitamina D3 (colecalfiferol) pode ser sintetizada por seres humanos através da exposição a raios ultravioletas B (UVB), ou seja, através da exposição solar diária, ou também obtida a partir da alimentação. As plantas sintetizam ergosterol, substância similar ao calciferol, que é convertido em Vitamina D2 (ergocalciferol) por ação da luz ultravioleta.

De entre os alimentos que contêm Vitamina D, encontram-se os peixes gordos, o fígado e a gema de ovo. O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte especialmente importante desta vitamina. No entanto, um consumo regular desses alimentos raramente corresponde à dieta habitual. Assim sendo a ingestão de Vitamina D através da alimentação apenas oferece uma pequena parte da que é necessária. Quando a exposição à radiação UVB é insuficiente para a síntese de quantidades adequadas de Vitamina D3, a ingestão adequada de Vitamina D a partir da dieta é essencial para a saúde.

A Vitamina D é biologicamente inativa e deve ser metabolizada, ou seja, tem de ser transformada na sua forma biologicamente ativa, para ser absorvida. Após a sua síntese ou ingestão, a Vitamina D é absorvida e transportada pela circulação sanguínea até ao fígado onde é hidroxilada, para formar a 25-hidroxivitamina, que é a principal forma circulante desta vitamina. O aumento da exposição à luz solar ou aumento da ingestão de Vitamina D, aumenta os níveis séricos de 25-hidroxivitamina D tornando a sua concentração sérica um indicador útil do estado nutricional em Vitamina D.

No rim, a enzima 25-hidroxivitamina D3-1-hidroxilase catalisa uma segunda hidroxilação da 25-hidroxivitamina D, resultando na formação de 1,25-hidroxivitamina D (calcitriol, 1,25-di-hidroxivitamina D), que é a forma mais potente da Vitamina D.

A maioria dos efeitos fisiológicos da Vitamina D3 no organismo humano, está relacionada com a atividade de 1,25-di-hidroxivitamina D3.

### **Recomendações**

Não deve ser excedida a toma diária indicada.

Conservar na embalagem original protegida da luz, em local seco e a temperatura inferior a 25°C.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

O uso seguro durante a gravidez e amamentação deve ser realizado sob supervisão médica.

**Bibliografia:** Vitamina D3, Linus Pauling institute:, disponível em: <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminD/>