

Vitamina D

A vitamina D é considerada um pró-hormônio e apresenta um papel crucial na saúde óssea, além da regulação do sistema imunológico, cardiovascular, musculoesquelético e endócrino¹.

Qual a importância da vitamina D na saúde?

A vitamina D tem como principal função a regulação e manutenção de níveis plasmáticos de cálcio e fósforo². Além disso, apresenta correlação com a imunidade, o crescimento, e a microbiota intestinal (conhecida popularmente como flora intestinal) saudável³⁻⁵.

Há um risco que inadequação de vitamina D em lactentes, em pessoas que apresentam baixo consumo de alimentos que contém vitamina D, em pessoas com condições de saúde que fazem com que o intestino não tenha uma boa absorção e, em pessoas com obesidade⁶⁻¹¹.

Suplementação de vitamina D em lactentes

Nos lactentes abaixo de 6 meses, a quantidade de vitamina D no leite materno ou fórmula infantil ingerida não consegue atingir a necessidade diária de 400UI/dia¹²⁻¹⁶. Ao introduzir a alimentação complementar, as fontes alimentares vegetais (ergocalciferol) e animais (colecalfiferol) de vitamina D também não conseguem atingir as recomendações de 400UI/dia.

Nas crianças a partir de 1 ano de idade e nos adolescentes, a suplementação de Vitamina D deve ser a partir de 600 UI/ dia e 1000UI/dia, respectivamente¹²⁻¹⁶. Nestas faixas etárias, o consumo de peixes (atum, salmão, sardinha) auxilia a atingir a recomendação diária de vitamina D. Alguns derivados lácteos podem ser adicionados de maior quantidade de vitamina D.

Recomendação de suplementação de Vitamina D:

Sociedade	(UI/dia)
American Academy of Pediatrics	400
Canadian Academy of Pediatrics	Prematuros 200 UI/d Demais Crianças 400 UI/d
Sociedade Brasileira de Pediatria	< 1 ano 400 UI/dia 1-12 anos 600 UI/dia

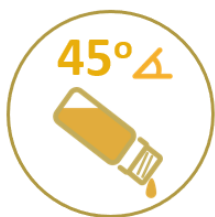
Cada dose (1 gota) de NANCARE Vitamina D contém 242 UI de vitamina D.

Converse com pediatra para saber qual a dose recomendada para o seu caso.

Como usar



Utilize o número de gotas conforme orientação médica. Agite bem antes de usar.



Vire o frasco de cabeça para baixo para lentamente formar uma gota



As gotas podem ser oferecidas na colher.



O frasco contém doses suficientes para **50 dias** de uso, quando utilizadas 2 gotas por dia.

1. Holick MF. Resurrection of vitamin D deficiency and rickets. *J Clin Invest*. 2006 Aug;116(8):2062-72. doi: 10.1172/JCI29449.
2. Marques CDL, Dantas AT, Fragoso TS, Duarte ALBP. A importância dos níveis de vitamina D nas doenças autoimunes. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2010; 1(50):67-80.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria [homepage on the Internet]. Deficiência de vitamina D em crianças e adolescentes. Documentos Científicos [cited 2019 Jul 25]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2014.
4. Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, Kalkwarf HJ, Lappe JM, Lewis R, O'Karma M, Wallace TC, Zemel BS. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporos Int*. 2016 Apr;27(4):1281-1386. doi: 10.1007/s00198-015-3440-3. Epub 2016 Feb 8. Erratum in: *Osteoporos Int*. 2016 Apr;27(4):1387. PMID: 26856587; PMCID: PMC4791473.
5. Ferreira-Maia AP, Matijasevich A, Wang YP. Epidemiology of functional gastrointestinal disorders in infants and toddlers: A systematic review. *World J Gastroenterol*. 2016 Jul 28;22(28):6547-58. doi: 10.3748/wjg.v22.i28.6547. PMID: 27605889; PMCID: PMC4968134.
6. Rutayisire E, Huang K, Liu Y, Tao F. The mode of delivery affects the diversity and colonization pattern of the gut microbiota during the first year of infants' life: a systematic review. *BMC Gastroenterol*. 2016 Jul 30;16(1):86. doi: 10.1186/s12876-016-0498-0. PMID: 27475754; PMCID: PMC4967522.
7. Cerdó T, García-Santos JA, G Bermúdez M, Campoy C. The Role of Probiotics and Prebiotics in the Prevention and Treatment of Obesity. *Nutrients*. 2019 Mar 15;11(3):635. doi: 10.3390/nu11030635. PMID: 30875987; PMCID: PMC6470608.
8. Van de Wouw M, Boehme M, Lyte JM, Wiley N, Strain C, O'Sullivan O, Clarke G, Stanton C, Dinan TG, Cryan JF. Ácidos graxos de cadeia curta: metabólitos

microbianos que aliviam alterações do eixo cérebro-intestino induzidas pelo estresse. *J Physiol*. 2018. Out;596(20):4923-4944

9. Cerf-Bensussan N, Gaboriau-Routhiau V. The immune system and the gut microbiota: friends or foes? *Nat Rev Immunol*. 2010. Oct;10(10):735-44. doi: 10.1038/nri2850. PMID: 20865020.
10. Yadav MK, Kumari I, Singh B, Sharma KK, Tiwari SK. Probiotics, prebiotics and synbiotics: Safe options for next-generation therapeutics. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2022 Jan;106(2):505-521. doi: 10.1007/s00253-021-11646-8. Epub 2022 Jan 11. PMID: 35015145; PMCID: PMC8749913.
11. Samuelson DR, promotor galês, Shellito JE. Regulação da imunidade pulmonar e defesa do hospedeiro pela microbiota intestinal. *Microbiol frontal*. 7 de outubro de 2015;6:1085. doi: 10.3389/fmicb.2015.01085. PMID: 26500629; PMCID: PMC4595839.
12. Sánchez C, Fente C, Regal P, Lamas A, Lorenzo MP. Human Milk Oligosaccharides (HMOs) and Infant Microbiota: A Scoping Review. *Foods*. 2021 Jun 20;10(6):1429. doi: 10.3390/foods10061429. PMID: 34203072; PMCID: PMC8234547.
13. Puupponen-Pimiä R, Nohynek L, Meier C, Kähkönen M, Heinonen M, Hopia A, Oksman-Caldentey KM. Antimicrobial properties of phenolic compounds from berries. *J Appl Microbiol*. 2001 Apr;90(4):494-507. doi: 10.1046/j.1365-2672.2001.01271.x. PMID: 11309059.
14. Schöpping M, Gaspar P, Neves AR, Franzén CJ, Zeidan AA. Identifying the essential nutritional requirements of the probiotic bacteria *Bifidobacterium animalis* and *Bifidobacterium longum* through genome-scale modeling. *NPJ Syst Biol Appl*. 2021 Dec 9;7(1):47. doi: 10.1038/s41540-021-00207-4. PMID: 34887435; PMCID: PMC8660834.
15. Jungersen M, Wind A, Johansen E, Christensen JE, Stuer-Lauridsen B, Eskesen D. The Science behind the Probiotic Strain *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12[®]. *Microorganisms*. 2014 Mar 28;2(2):92-110. doi: 10.3390/microorganisms2020092. PMID: 27682233; PMCID: PMC5029483.
16. Collado MC, Rautava S, Aakko J, Isolauri E, Salminen S. Human gut colonisation may be initiated in utero by distinct microbial communities in the placenta and amniotic fluid. *Sci Rep*. 2016 Mar 22;6:23129. doi: 10.1038/srep23129. PMID: 27001291; PMCID: PMC4802384.