

**achē**

# DoseD

suplemento  
de vitamina D

1 gota = 200 UI  
de vitamina D 

## DoseD

Você acaba de adquirir um suplemento alimentar a base de vitamina D. DoseD contribui para o alcance da ingestão das quantidades diárias necessárias de vitamina D, que possui um importante papel na formação e manutenção de ossos e dentes, uma vez que favorece a absorção intestinal do cálcio presente na dieta.

Cada gota de DoseD contém 200 UI ou 5 µg de vitamina D, correspondendo à ingestão diária recomendada para todas as faixas etárias. DoseD pode ser encontrado na apresentação de 10 ml e 20 ml e é composto pelos seguintes ingredientes: óleo de amendoim, colecalciferol, aromatizante e antioxidante tocoferol. DoseD possui um agradável sabor de maçã verde. Este produto **NÃO CONTÉM GLÚTEN**.

Saiba um pouco mais a respeito da importância da vitamina D na saúde óssea e desfrute de uma vida saudável!

## Entendendo a vitamina D

A vitamina D é produzida na pele com o estímulo da luz solar. A exposição de braços e pernas à luz do sol por 10 minutos pode gerar até 3.000 UI de vitamina D. No entanto, essa produção depende de vários fatores como hora do dia, época do ano, local de habitação, cor da pele, idade e outros fatores individuais. Outra importante fonte de vitamina D é a dieta, embora contribua com menor parcela dessa vitamina na quantidade total do organismo. Alimentos como peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum etc), óleo de fígado de peixe, gema de ovo e cogumelos shiitake são exemplos de fontes nutricionais ricas em vitamina D. Em geral, a quantidade de vitamina D obtida pela dieta varia em torno de 100 UI e 200 UI ao dia.

A principal causa da deficiência dessa vitamina no organismo é a falta de exposição da pele à luz solar. Aspectos individuais como cor da pele e uso de protetor solar são fatores importantes na produção da vitamina D. Indivíduos de pele mais escura necessitam de três a cinco vezes mais tempo de exposição ao

210 MM

120 MM

**Impressão: Black**

sol para produzir a mesma quantidade de vitamina D que indivíduos de pele clara. O uso de protetores solares, por sua vez, é medida importante para manutenção da saúde da pele pela prevenção, seja do câncer, seja do envelhecimento, mas que reduz ainda mais a possibilidade de síntese adequada de vitamina D. Produtos com fator de proteção solar igual ou maior que 30 reduzem a produção de vitamina D pela pele em 95%. A produção de vitamina D pela pele também está reduzida em pessoas que habitam lugares mais distantes da linha do Equador e durante o inverno.

Algumas pessoas apresentam fatores que aumentam ainda mais o risco de não produzir adequadamente a vitamina D. Os idosos são um desses grupos, uma vez que o envelhecimento reduz a capacidade da pele produzir a vitamina. Outros fatores incluem condições que dificultam a absorção de gorduras (doenças intestinais, cirurgia bariátrica etc), doenças dos rins e o uso de determinadas medicações (anti-convulsivantes, corticosteróides, antivirais, antifúngicos etc).

### 🔹 **Importância da vitamina D no organismo**

A principal consequência da falta de vitamina D no organismo é a redução da absorção de cálcio pelo intestino. Isso resulta em maior retirada de cálcio do esqueleto para manter os níveis sanguíneos de cálcio normais. Além disso, a vitamina D, quando em níveis muito baixos, pode causar fraqueza muscular, dores ósseas e fraturas. Esses sintomas podem passar despercebidos por muito tempo, causando diminuição da densidade mineral óssea e da resistência óssea, silenciosamente. Estudos mostram que a ingestão de vitamina D inferior a 100 UI por dia resulta em risco aumentado de fratura de fêmur. A vitamina D está presente em uma série de outros locais no organismo não envolvidos diretamente com a saúde óssea. É possível que essa vitamina também desempenhe funções importantes em outros órgãos, o que está sendo bastante pesquisado nos últimos anos.

### 🔹 **Como usar DoseD?**

DoseD deve ser administrado com uma colher. Não é recomendado administrar as gotas diretamente na boca. A recomendação de consumo é de uma gota por dia. Doses maiores que uma gota por dia podem ser necessárias em casos de deficiência de vitamina D, mas só podem ser tomadas sob orientação médica. Consulte um médico para saber qual sua necessidade individual de vitamina D.

