

Vitamina D: a guardiã da saúde respiratória



O papel da vitamina D

- ✔ **Sistema imunológico fortalecido:** Reduz a suscetibilidade a infecções respiratórias, como gripes e pneumonias.
- ✔ **Controle de inflamações:** Atua como reguladora das respostas inflamatórias nos pulmões.
- ✔ **Manutenção da função pulmonar:** Essencial para evitar o declínio respiratório em condições crônicas.

Deficiência e consequências



- ⚠ **Maior risco de doenças como asma e DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica).**
- ⚠ **Aumento na gravidade de infecções virais, como a gripe.**
- ⚠ **Possível relação com maior risco de insuficiência respiratória em infecções graves.**

Benefícios de bons níveis de vitamina D

- ✔ **Redução de crises asmáticas.**
- ✔ **Menor risco de infecções pulmonares.**
- ✔ **Prevenção de doenças respiratórias graves e crônicas.**



Como garantir bons níveis?

Exposição solar:



15 a 30 minutos por dia (preferencialmente pela manhã).

Dieta adequada:



Inclua peixes gordurosos (salmão, atum), ovos e alimentos fortificados.

Suplementação:



Indicada por médicos em casos de deficiência ou para grupos de risco.

Quem deve ter mais atenção?

- ⚠ **Pessoas com doenças crônicas, como asma e DPOC.**
- ⚠ **Idosos, devido à menor capacidade de sintetizar vitamina D.**
- ⚠ **Pacientes em recuperação de infecções respiratórias graves.**



Tenha a vitamina D como sua aliada!

Muito mais do que fortalecer os ossos, a vitamina D é essencial para a imunidade e a saúde dos pulmões.

Ela auxilia na produção de peptídeos que combatem vírus e bactérias, além de reduzir inflamações no trato respiratório, protegendo contra doenças como DPOC, asma e infecções graves.

Durante o inverno ou em condições de baixa exposição ao sol, suplementar vitamina D é fundamental para manter a saúde em dia.



Acompanhe as novidades de Malacal!

 malacal.com.br

 @malacal.calciovitaminad