

NÍVEIS DE VITAMINA D EM MULHERES PÓS MENOPAUSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Laysa Cezere da Silva¹

Karina Kirsten¹

Introdução: O reconhecimento da importância da vitamina D na homeostase sistêmica despertou um grande interesse na comunidade científica, evidenciado pelo expressivo número de estudos nessas últimas décadas sobre aspectos moleculares da fisiologia da vitamina D e o impacto da hipovitaminose D na saúde global dos indivíduos, especialmente as mulheres, uma vez que a Vitamina D é fundamental para a da saúde óssea após a menopausa. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de hipovitaminose D mulheres na pós menopausa. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa por artigos científicos na base de dados PubMed, utilizando os descritores em inglês retirados do site Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) referentes ao assunto. Dessa forma, empregou-se os descritores: vitamin D (AND) Women (AND), post menopause, sendo que os 3 foram utilizados em conjunto no momento da pesquisa. Foram incluídos estudos clínicos realizados com mulheres após a menopausa, que estavam disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 10 anos e que realizaram pelo menos uma dosagem de níveis de Vitamina D sem a utilização de suplementos vitamínicos. A análise foi desenvolvida coletando as seguintes informações de cada artigo: título, número amostral, resultado da dosagem de vitamina D, correlação com patologias. **Resultados:** Ao serem aplicados os descritores e seguindo os critérios de pré-estabelecidos, foram incluídos 7 artigos nesta revisão, os quais apresentaram níveis variáveis de hipovitaminose D em mulheres na pós menopausa. Três estudos demonstraram resultados de hipovitaminose D acima de 80%, enquanto os demais estudos demonstraram menor índice de hipovitaminose D ficando entre 19% a 50%. **Conclusões:** A hipovitaminose D em mulheres neste período da vida é uma realidade em âmbito mundial, e fatores ambientais, étnicos e nutricionais impactam diretamente na variação dos níveis de vitamina D. Ainda, a redução dos níveis de vitamina D no sangue acarretam em diversos impactos para a saúde, como, alterações no metabolismo mineral e ósseo que podem levar a osteoporose, alterações hormonais e aumento do risco de patologias que afetam o sistema cardiovascular.

Palavras-chave: Mulheres. Vitamina D. Pós Menopausa.

1. Atitus Educação, Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil.