

## NOVAS RECOMENDAÇÕES PARA A SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D

American Academy of Pediatrics. Section on Breast-feeding and Committee on Nutrition. Prevention of Rickets and Vitamin D Deficiency: New Guidelines for Vitamin Intake. *Pediatrics* 2003;April: pp908-910.

Casos de raquitismo em crianças, associados à deficiente ingestão de Vitamina D e a reduzida exposição solar, continuam a ser diagnosticados em países desenvolvidos. As recomendações indicam que deverá ser feita a ingestão diária, em lactentes, com início nos dois primeiros meses de vida, crianças e adolescentes de 200 UI de Vitamina D.

É reconhecido que a maior parte da Vitamina D, nas crianças mais velhas e nos adolescentes, é fornecida pela exposição solar. No entanto, em virtude do potencial cancerígeno

da exposição solar inadequada, em especial na criança, e da recomendação para o uso de protectores solares (que diminuem a produção cutânea de Vitamina D), torna-se difícil «dosear» a exposição adequada. Por outro lado, a mudança registada nos estilos de vida, cada vez mais orientados para actividades intra-muros, vem dificultar esse controlo. O leite materno apresenta uma deficiente concentração de Vitamina D, sendo as fórmulas para lactentes existentes no mercado suplementadas em concentrações variáveis.

As recomendações indicam como casos particulares para suplemento com 200 UI de Vitamina D: todos os lactentes em aleitamento materno, excepto os que ingiram pelo menos 500ml/dia de leite ou suplementado; lactentes sem aleitamento materno que ingiram menos de 500ml/dia de leite suplementado; crianças ou adolescentes sem exposição solar regular, ou que não ingiram pelo menos 500ml/dia de leite ou suplementado, ou multivitamínico contendo pelo menos 200 UI de Vitamina D.

**Comentário:** As características climáticas do nosso país, assim como as suas características culturais, faz com que as nossas crianças sejam de certo modo privilegiadas relativamente à exposição solar em relação a outros países. No entanto, à luz dos conhecimentos actuais que demonstram existir uma relação entre o cancro e a idade de início da exposição solar excessiva, não podemos deixar de alertar os nossos utentes para este problema bem como para qualquer situação de exposição inadequada. Por outro lado, devemos aproveitar as nossas consultas de saúde infantil para, na posse das recomendações mais recentes, actuar preventivamente, através do suplemento nas situa-

ções adequadas, revendo periodicamente a alimentação e adequando a suplementação a esta. Não esquecer os casos de suplementação, eventualmente excessiva, não prescrita por médico.

Manuel Ferreira  
CS Cascais