

O PAPEL DA VITAMINA D NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA (APOIO UNIP)

Aluna: Nívia Nara da Cruz

Orientadora: Profa. Dra. Luara Bellinghausen Almeida

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

A menopausa define-se como o final da vida fértil levada pela interrupção do ciclo menstrual e baixa excreção de hormônios em mulheres com 45 a 64 anos. A pós-menopausa é uma das etapas do climatério que ocorre um ano após a perimenopausa, o qual leva as mulheres a maiores problemas associados à saúde, sendo o mais expressivo a Osteoporose pelas frequentes fraturas no quadril e fêmur. Com isso, tem-se relacionado à vitamina D (25(OH)D₃) a preservação da integridade da massa óssea e maior incidência da capacidade de reabsorção de cálcio e fósforo. O objetivo desta pesquisa foi analisar o papel da vitamina D na prevenção da Osteoporose em mulheres na pós-menopausa de forma descritiva analítica de literatura científica. Trata-se de um estudo com base em uma revisão bibliográfica, por meio de buscas de dados (PubMed e SciELO), utilizando publicações entre os anos de 2005 a 2018 aplicando os descritores: Vitamina D, Osteoporose, Pós-menopausa. A análise final de 28 artigos sobre o tema mostrou grande relevância da vitamina D associada ao período de pós-menopausa para redução de doenças cardiovasculares, imunológicas e ósseas pelo seu fator protetor no organismo, destacando a importância da suplementação do micronutriente desde a pré-menopausa. Portanto, a vitamina D exerce papel fundamental nas mulheres nesse período sendo que a suplementação associada ao cálcio aumenta a capacidade de absorção, além de o estado nutricional ditar a funcionalidade do organismo levando a complicações durante o tratamento quando não aderido efetivamente ao estilo de vida saudável.