

Está com dor? Tome vitamina D!

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Após analisar alguns estudos clínicos, especialistas norte-americanos observaram que pacientes que apresentam dores crônicas e fadiga apresentam também deficiência de vitamina D. Além disso, a falta do nutriente foi associada a doenças como fibromialgia, reumatismo, osteoartrite, hiperestesia, enxaqueca, entre outros distúrbios. Segundo o autor e editor da revista Pain Treatment Topics, quando a suplementação da vitamina é suficiente, há redução da dor. A relação entre a falta do nutriente e as dores musculares, esqueléticas e articulares está ligada aos níveis de cálcio circulante, que são insuficientes devido à deficiência de vitamina D. Ainda, de acordo com a matéria, a recomendação atual de dose diária de vitamina D (600 UI - unidades internacionais) não é o suficiente, e os autores sugerem 1000 UI por dia, sendo que pessoas com dores crônicas podem se beneficiar de 2000 UI. Referência do estudo original: Stewart B. Leavitt. Vitamin D for Chronic Pain. Practical PAIN MANAGEMENT, July/August 2008. Fonte: Pain Treatment Topics, <http://pain-topics.org/>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/esta-com-dor-tome-vitamina-d · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.