



Pílulas
de
Saúde



Mútua

PELE: O ÓRGÃO RESPONSÁVEL PELA PRODUÇÃO DE VITAMINA D3

Durante a exposição ao sol, os raios ultravioletas transformam a Pró-vitamina D, presente na epiderderme e na derme, em Pré-vitamina D3, que, por sua vez, **induzida pelo calor se transforma em Vitamina D3**. (Vitamina D é um hormônio).

Uma exposição eficiente ao sol – da face, dos braços e das mãos – **durante duas horas por semana é suficiente** para manter a concentração sérica de Vitamina D (25.OH) **dentro da normalidade em crianças e adultos**.

Para idosos e indivíduos que vivem em regiões do hemisfério norte com menor incidência solar, a alimentação pode ser uma fonte alternativa de Vitamina D.

Dr. Cesar Farias
Endocrinologista