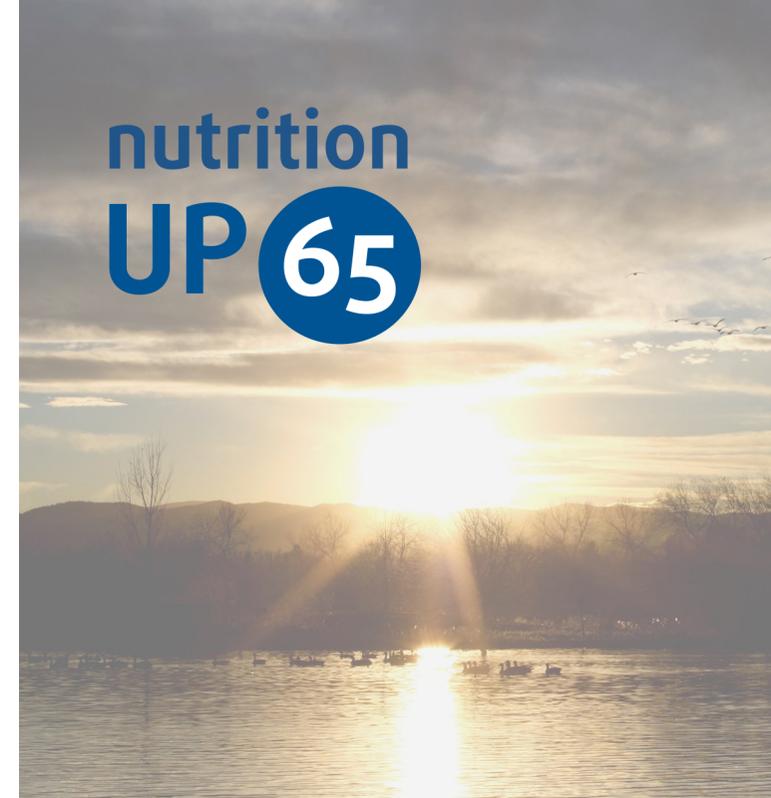


65

nutrition
UP **65**



nutrition
UP **65**

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Vitamina D



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega



 FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Vitamina D e envelhecimento

A vitamina D é essencial a um envelhecimento saudável. Esta vitamina está relacionada com a saúde dos ossos, dos músculos e do cérebro.

Riscos de carência

Grande parte da vitamina D que precisamos é produzida na pele através da exposição solar. Com a idade, a pele começa a produzir menos vitamina D. Isto, juntamente com uma menor ingestão de alimentos ricos nesta vitamina, pode colocar a saúde em risco.

Alguns riscos de carência da vitamina D incluem:

- Fraqueza
- Quedas
- Infecções
- Fraturas de ossos
- Demências
- Diabetes

As mulheres na menopausa têm um risco ainda maior de carência de vitamina D.

Alguns medicamentos podem diminuir a vitamina D.

Consulte o seu Médico ou Nutricionista.

Recomendações

• Apanhar sol

A pele tem capacidade de produzir vitamina D quando está exposta ao sol.



Apesar da pele perder alguma capacidade de síntese de vitamina D com a idade, é importante que a exposição solar se mantenha.

Tenha em atenção que:



A exposição solar deve ser evitada nas horas de maior calor durante o verão.

15 minutos por dia de exposição solar sem proteção na face, antebraços e mãos são suficientes.

A hidratação é muito importante durante a exposição solar. Deve, por isso, beber muita água.

Alimentos ricos em vitamina D

Os peixes gordos estão entre as fontes alimentares mais ricas em vitamina D:

- Sardinha
- Salmão
- Cavala
- Arenque



Outras fontes de vitamina D:

- Cereais e Leite fortificados (têm indicação na embalagem que foram enriquecidos em vitamina D)
- Ovos
- Pescado (safio, congro, lulas, etc.)

Manter os níveis de vitamina D

- Nos meses mais quentes, apanhe sol entre as 9 e as 11 horas e entre as 16 e as 18 horas. 15 minutos por dia de exposição solar sem proteção na face, antebraços e mãos são suficientes.
- Coma peixe gordo pelo menos 3 a 4 vezes por semana.
- Prefira leite e cereais fortificados.
- Considere tomar suplementos, principalmente se for mulher e durante o inverno.
- Pratique uma alimentação variada e equilibrada.

Fonte: WHO. Sun Protection: a Primary Teaching Resource. 2003

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65