RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Endometriose e vitamina D

GIOVANA FORTUNATO

Giovana Fortunato

A endometriose é uma condição ginecológica crônica que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva. A doença ocorre quando o tecido que normalmente reveste o útero internamente cresce fora dele, causando dores intensas, queixas urinárias, intestinais, dor pélvica crônica, e em casos mais graves, infertilidade.

Trata-se de uma doença complexa que ainda não tem cura, mas há evidências crescentes de que a vitamina D pode ajudar a reduzir os sintomas. No entanto, pesquisas recentes mostram que a vitamina D também desempenha um papel importante na regulação do sistema imunológico e na inflamação.

Como a endometriose é uma doença inflamatória crônica, acredita-se que a vitamina D possa ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas.

Um estudo publicado em 2021 no Jornal de Investigação Endocrinológica mostrou que mulheres com endometriose têm níveis significativamente mais baixos de vitamina D do que mulheres saudáveis.

Outro estudo, publicado em 2022 no Jornal Europeu de Ginecologia e Obstetricia e Biologia Reprodutiva descobriu que mulheres com endometriose que receberam suplementos de vitamina D tiveram uma redução significativa na dor pélvica e na inflamação.

A vitamina D é comumente encontrada em alimentos irradiados, um pouco presente na gordura do leite, fígado, gema do ovo, salmão, atum e sardinha. Mas, é importante ter ciência de que a vitamina D dietética para ser absorvida e sintetizada é necessária à exposição à luz solar, usando a luz ultravioleta e o colesterol da pele. Para que ocorra a sintetização ela precisa passar por duas hidroxilações que ocorrem no fígado e nos rins resultando em calcitriol (1,25[OH] 2D3) que funcionam como um hormônio esteroide. A vitamina D dietética é absorvida com outros lipídios nas micelas e no intestino, para assim seguir os próximos processos para sua absorção.

Além disso, a vitamina D também pode ter um efeito positivo na fertilidade. Um estudo publicado em 2017 evidenciou que mulheres com endometriose que receberam suplementos de vitamina D tiveram uma taxa de gravidez significativamente maior do que mulheres que não receberam suplementos.

No entanto, é importante ressaltar que a vitamina D não é uma cura para a endometriose e que mais pesquisas são necessárias para entender completamente a relação entre elas.

Além disso, a dose ideal para mulheres ainda não foi estabelecida e deve ser determinada individualmente.

A melhor maneira de obter vitamina D é através da exposição ao sol. A pele produz vitamina D quando exposta à luz solar direta. Mas muitas pessoas não recebem exposição suficiente ao sol devido ao trabalho interno e ao uso de protetor solar.

Alimentos como ovos, peixes gordurosos e leite fortificado com vitamina D também são fontes de vitamina D, mas geralmente não são suficientes para atender às necessidades diárias.

Suplementos de vitamina D também estão disponíveis e podem ser uma opção para mulheres com endometriose que têm deficiência do nutriente.

No entanto, é importante consultar um médico antes de tomar qualquer suplemento, pois altas doses de vitamina D podem ser tóxicas.

Como fica claro, a relação entre vitamina D e endometriose é bastante próxima. O nutriente pode desempenhar um papel importante na redução dos sintomas da endometriose, graças ao seu efeito anti-inflamatório e regulação do sistema imunológico. Portanto, o consumo de vitamina D tem efeito benéfico às pacientes com dor pélvica devido suas propriedades anti-inflamatória e antioxidante. No entanto, dada a heterogeneidade e a diversidade dos estudos disponíveis, são necessários mais trabalhos para esclarecer outros benefícios da suplementação de vitamina D em mulheres com endometriose.

Embora mais pesquisas sejam necessárias para entender completamente a relação entre a vitamina D e endometriose, é recomendável que as mulheres com esta condição conversem com um médico sobre a possibilidade de tomar suplementos.

Além disso, é importante manter uma dieta equilibrada e obter exposição suficiente ao sol para garantir níveis saudáveis de vitamina D. Baseado na análise do consumo de nutrientes através da alimentação das mulheres, observa-se que mudanças de hábitos de vida e práticas alimentares saudáveis podem ser benéficas no risco de desenvolvimento da endometriose, além de reduzir os sintomas clínicos causados pela doença.

Giovana Fortunato *é ginecologista e obstetra, docente do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia do HUJM e especialista em endometriose e infertilidade no Instituto Eladium, em Cuiabá (MT).*