

# D, de vitamina!

Por Dr. Sylvio Renan Monteiro de Barros

Quando falamos em proteger a criança e o bebê, diversos fatores podem nos ajudar a cuidar da saúde e bem-estar dos nossos pequenos. A alimentação tem forte influência no crescimento, na imunização e na qualidade de vida da criança. As vitaminas são fundamen-



**Dr. Sylvio Renan Monteiro de Barros**, autor do livro *Seu bebê em perguntas e respostas – do nascimento aos 12 meses*, é médico formado em 1974, pela Faculdade de Medicina do ABC. Especializou-se em pediatria na Unifesp/EPM, obtendo em seguida título pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Dr. Sylvio atuou por quase 30 anos no Pronto Socorro Infantil Sabará e foi diretor técnico do Hospital São Leopoldo, cargo que deixou para se dedicar ao seu consultório, à MBA Pediatria e à literatura médica para leigos.

tais, sobretudo a vitamina D, que tem papel principal na produção e manutenção do cálcio na estrutura óssea.

Essa vitamina é produzida naturalmente pelo organismo, desde que sua pele seja exposta ao sol, cujos raios ultravioletas transformam o caroteno existente no corpo em vitamina D. Assim, é essencial que o bebê e a criança tomem sol diariamente para evitar a carência da vitamina – mas não podem ser nos horários de pico -, devido à alta incidência dos raios infravermelhos. Minha recomendação é que os banhos de sol sejam realizados até 10 horas da manhã e/ou após as 4 horas da tarde.

Alguns alimentos também possuem Vitamina D, como peixes (atum, salmão, cavala, enguia), óleo de fígado de bacalhau, cereais secos, fígado bovino, ovos, entre outros.

A carência desta vitamina pode afetar na saúde dos baixinhos. Algumas doenças estão relacionadas diretamente com esta deficiência,

em especial o raquitismo, que se caracteriza pela presença de ossos dolorosos, fragilidade muscular, diminuição do crescimento, maior tendência a lesões ósseas, deformações esqueléticas, entre outras consequências que prejudicam a saúde da criança.

A vitamina D é a única cuja complementação se faz necessária para bebês, uma vez que o leite materno, assim como outros alimentos ofertados ao pequeno no primeiro ano de vida, não contém as quantidades necessárias ao seu organismo, devido à sua fase de grande crescimento (um bebê ganha, em média, quase 250% de sua massa corpórea no primeiro ano). Sendo assim, não se esqueça de oferecer alimentos ricos em Vitamina D e banhos de sol ao seu filho, respeitando os horários indicados. Caso tenha alguma dúvida referente ao tema, converse com o pediatra da criança. Ele é o profissional mais indicado para saná-la.