

Vitamina D nos ovos



zucami[®]
POULTRY EQUIPMENT

zucami.com

A vitamina D ou “vitamina do sol” é uma vitamina lipossolúvel que o corpo precisa para absorver e reter cálcio e fósforo. Nutrientes que são essenciais para formação de ossos, dentes e músculos. Portanto, a vitamina D desempenha um papel fundamental no corpo desempenhando funções na redução de inflamações e infecções, bem como na diminuição o crescimento as células cancerígenas, atua em funções neuromusculares e imunológicas, entre outras.



Apesar de todos os aspectos positivos da vitamina D, muitas vezes não é possível suprir esta exigência nutricional na dieta, já que, poucos alimentos contêm naturalmente esta Vitamina. Portanto, é necessário suplementar, caso contrário, pessoas ou animais podem ser mais vulneráveis a doenças.



É importante mencionar que a forma mais comum de obter a vitamina D é através de sua forma endógena, uma vez que a luz solar penetra na pele e ativa a síntese dessa vitamina, sendo esta via considerada como a principal fonte de vitamina D.



Como mencionado, os alimentos ricos em vitamina D são escassos, mas, é aqui que o ovo aparece como um dos poucos alimentos que contém naturalmente vitamina D junto com o óleo de peixe, carne vermelha, fígado, entre outros. No caso do ovo a maioria dos nutrientes, como gorduras, vitaminas e minerais são encontrados na gema.



Foi indicado que uma gema de um ovo grande pode conter cerca de 37 UI (Unidades Internacionais) de vitamina D, o que pode representar que, ao comer um ovo inteiro é possível obter aproximadamente 41 UI deste nutriente.

Um estudo recente na Austrália teve como objetivo avaliar aleatoriamente os efeitos do consumo de ovos em concentrações séricas de 25-(OH)-D (25-hidroxi-vitamina D, é considerada a forma mais precisa de medir a quantidade de vitamina D no corpo) durante outono e inverno. Neste estudo foi demonstrado que o **consumo de 7 ovos por semana é uma forma segura, aceitável e eficaz** de evitar a redução nas concentrações séricas de 25(OH) D durante o inverno.



COMO MELHORAR OS NÍVEIS DE VITAMINA D NOS OVOS?

Como é bem conhecido, **a contribuição nutricional do ovo está ligada à alimentação e nutrição que as galinhas recebem**. Atualmente, a maioria dos sistemas de produção de frangos são em confinamento, o que torna difícil expô-los à luz solar direta para obter a vitamina D endógena.

- Isso faz com que seja importante a suplementação com boas fontes de vitamina D em cada uma das fases de crescimento e produção de aves de postura. Portanto, como existem poucas matérias-primas com níveis altos desta vitamina, ela deve ser incluída na dieta em níveis formulados adequados para evitar deficiências ou excessos.



Algumas estratégias nutricionais para galinhas poedeiras incluem a **adição de compostos análogos de vitaminas D como fonte dessa vitamina.**

Resumidamente, esses compostos são metabólitos intermediários no processo de absorção da vitamina D, que ao fazer sua passagem pelo fígado ou rins de aves são ativados, liberando compostos vitamina D ativa para o sangue, permitindo a absorção e outras funções metabólicas da vitamina.



Desta forma, as galinhas conseguem fazer uma transferência adequada de vitamina D para os ovos, atingindo níveis ótimos de suplementação para os requerimentos diários das pessoas



QUANTA VITAMINA D DEVE UMA PESSOAS DEVE CONSUMIR?

A ingestão de vitamina D pode ser medida em microgramas (μg) ou UI. Os níveis recomendados de consumo diário de vitamina D, de acordo com o National Institute of Health dos Estados Unidos, são:

- > Bebês de 0 a 12 meses 400 UI (10 μg)
- > Crianças de 1 a 18 anos 600 UI (15 μg)
- > Adultos até 70 anos 600 UI (15 μg)
- > Adultos com mais de 70 anos 800 UI (20 μg)
- > Mulheres grávidas ou lactantes 600 UI (15 μg)



QUAIS SÃO OS RISCOS À SAÚDE DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D?

A deficiência de vitamina D aparece devido a um baixo consumo desse nutriente, má absorção e pouca exposição ao sol. Tem sido relatado que a deficiência de vitamina D pode levar ao desenvolvimento de raquitismo em crianças e osteomalacia em jovens e adultos. Adicionalmente, a falta de vitamina D está relacionada com um aumento de doenças cardíacas, esclerose, artrite reumatoide e condições autoimunes.





zucami.com