



ADEQUAÇÃO DE CÁLCIO E VITAMINA D: FATOR DE PREVENÇÃO PARA A OBESIDADE

LORRAYNE DINIZ DA SILVA; LORENA PEREIRA DE SOUZA ROSA / SUELI
ESSADO PEREIRA

nutrilorraynediniz@outlook.com

Objetivo: Evidenciar o impacto da deficiência dos micronutrientes, cálcio e vitamina D, no estado nutricional do indivíduo, com ênfase na obesidade.

Método: Trata-se de um estudo de revisão, do tipo narrativa crítica, pautada em artigos nacionais e internacionais, publicados no período de 2000 à 2015, que abrangeram investigações da deficiência de micronutrientes e sua possível relação com a obesidade. As bases de dados utilizadas foram PubMed, Scopus e Web of Science.

Resultados: Estudos epidemiológicos sugerem a associação da baixa ingestão de cálcio com adipócitos intracelulares e os níveis de vitamina D com a inflamação sistêmica.

Conclusão: Diante do exposto, pode-se constatar a necessidade do entendimento dos mecanismos fisiológicos desses micronutrientes em questão, mas não há dúvidas que uma dieta equilibrada em energia e adequada em micronutrientes torna-se fator de prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Cálcio. Vitamina D. Composição Corporal