



# NOTÍCIAS

## Banhos de sol podem ajudar a prevenir gripes e resfriados, sugere estudo

Tomar sol nos horários adequados pode ajudar a prevenir a gripe e outras infecções nas vias aéreas e a reduzir seus sintomas, segundo especialistas da Universidade de Yale, nos Estados Unidos. Em estudo com quase 200 adultos americanos, os pesquisadores descobriram que, no inverno e no outono, a queda nos níveis de vitamina D no organismo - cuja principal fonte é a exposição ao sol - pode ajudar explicar o aumento dos casos de infecção respiratória nesses períodos. “Pessoas no sul e oeste (dos EUA) tomam mais sol do que no norte, o que é bom para elas, porque você 'pega' vitamina D do sol”, destacou o pesquisador James Sabetta.

Publicados na revista Plos One, os resultados indicaram que as pessoas que mantêm os níveis de vitamina D no organismo em pelo menos 38 nanogramas por mililitro de sangue são menos propensas a pegar uma infecção viral, como a gripe, comparadas àquelas com menor concentração do nutriente. Dos 18 participantes que conseguiram manter esses níveis, apenas três tiveram infecções respiratórias (cerca de 17%); por outro lado, dentre os 180 que tinham menos vitamina D no sangue, 81 tiveram esses problemas (45%). Além disso, aqueles com maior quantidade do nutriente ficavam menos dias doentes.

“Se você tem um nível de 38 (ng/ml), seu risco reduz em 50%. Muitas pessoas não têm um nível adequado, e 38 é um pouco acima do que você deve ter para ser considerado em um patamar suficiente. Há um bilhão de pessoas em todo o mundo com níveis abaixo de 30”, destacou o pesquisador, acrescentando que recomenda, além de tomar mais sol e consumir leite fortificado e alimentos com vitamina D, o uso de suplementos, principalmente por pessoas que vivem em áreas com menos luz do sol, ou que ficam muito em ambientes fechados.

Os especialistas destacam que mais estudos são necessários para se determinar a eficácia da suplementação com a vitamina na prevenção de infecções. Porém, os resultados deste estudo têm significativas implicações para saúde pública, por ajudar a explicar a sazonalidade de algumas infecções, e levam os especialistas a recomendar que as pessoas estejam atentas aos seus níveis de vitamina D e procurem mantê-los nos níveis adequados.

**Fonte: Plos One. 16 de junho de 2010.**