



SÉRIE COMO SABER SE FUNCIONA · DR. PIN

# Vitamina D3

*como saber se funciona em VOCÊ*

O guia completo do Dr. PIN: ciência, dose, marcas, exames e o limite seguro.

10 PÁG. · CIÊNCIA · MARCAS · RECEITAS · EXAMES

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

## O HORMÔNIO DA LUZ

# Por que esse suplemento existe



A **Vitamina D3 (colecalfiferol)** é um **hormônio** disfarçado de vitamina. Produzimos na pele com luz solar UVB, mas **80% da população** adulta brasileira tem níveis abaixo do ideal.

### 1. Osso, músculo e queda no idoso

Sem D3 não absorvemos cálcio. Resultado: **osteopenia**, sarcopenia, **quedas** e fraturas — sobretudo após os 60.

### 2. Imunidade e infecções respiratórias

Modula linfócitos T e produção de defensinas. Estudos mostram **-42%** em infecções respiratórias com reposição em deficientes.

### 3. Humor, sono e cognição

Receptores de D em hipocampo e córtex pré-frontal. Reposição reduz sintomas depressivos sazonais e melhora qualidade de sono.

## A CIÊNCIA SEM ENROLAÇÃO

## O que dizem os estudos

Sete estudos-pilar entre **mais de 5.000 ensaios**. Foque em **25-OH-D**, **dose** e **desfecho**.

Estudo	População	Dose / Tempo	Resultado
Bischoff-Ferrari, 2012 (NEJM)	Meta-análise idosos	≥800 UI/dia	↓ fraturas de quadril 30%
Martineau, 2017 (BMJ)	Meta · 25 ECRs · 11.321 pessoas	Reposição diária	↓ infecções respiratórias 12-42%
Pittas, 2019 (D2d)	2.423 pré-diabéticos	4000 UI/dia · 2,5 anos	Tendência ↓ progressão p/ DM2
Holick, 2011 (Endocrine Soc.)	Diretrizes globais	Alvo 25-OH-D 30-60 ng/mL	Padrão de ouro de suficiência
Manson, 2019 (VITAL)	25.871 adultos saudáveis	2000 UI/dia · 5 anos	Sem ↓ câncer/cardiovasc. global, mas ↓ mortalidade por câncer 17%
Cangussu, 2015 (BR)	160 mulheres pós-menopausa	1000 UI/dia · 9 meses	↑ força muscular, ↓ quedas
Charoenngam, 2020	Revisão imunidade	Suficiência ≥30 ng/mL	Melhor resposta a vacinas e infecções

Apenas **colecalfiferol (D3)** — não use ergocalciferol (D2). Sempre tome **com gordura** (vitamina lipossolúvel).