

Vitamina D Para Controlar a Hipertensão

Tradução: Odi Melo, <http://www.melnex.net/>

Existem muitas soluções naturais para pressão alta. Um dos métodos mais eficazes que tenho visto durante os últimos anos é a Vitamina D. Tenho notado uma redução significativa da pressão arterial em pessoas que tenho atendido, quando elas tomam suplementos de Vitamina D.

Veja que, sem um suprimento adequado de Vitamina D, um dos nossos genes (pequenas partes do DNA) inicia uma produção excessiva da molécula chamada *renina*. A renina decompõe outra molécula, o *angiotensinogênio* (ou *hipertensinogênio*) em *angiotensina I*. Essa angiotensina I é convertida em angiotensina II por uma substância conhecida como *enzima conversora da angiotensina* (sigla ACE, em inglês). A resultante final - - angiotensina II - - é a "substância ruim" que (quando em excesso) causa a pressão elevada. A maioria dos anti-hipertensivos patenteados mais renomados são inibidores de ACE e bloqueadores dos receptores da angiotensina II (ARB, em inglês).

Mas a Vitamina D faz um trabalho melhor que esses medicamentos, pois ela ataca o problema no seu nível genético mais básico. Na sua forma totalmente ativada, a Vitamina D "convence" o gene que controla a produção de renina a tornar-se menos ativo. Quando cai a produção de renina, cai a produção dos "intermediários" citados acima, e o resultado final é menos angiotensina II e pressão sanguínea mais baixa. Isso significa que uma coisa tão simples como a suplementação de Vitamina D pode tornar desnecessários os inibidores de ACE (e os bloqueadores ARB).

Embora seja possível ocorrer uma ingestão excessiva de Vitamina D, pesquisas recentes têm reavaliado o limite máximo seguro dessa vitamina. E muitos especialistas hoje em dia concordam que esse limite é 10.000 UI diárias. Para mim, a ingestão ideal de Vitamina D é a quantidade necessária para atingir um nível sanguíneo de aproximadamente 60 ng/ml (que é a média encontrada nas pessoas que vivem nos trópicos - - pela maior exposição ao sol - - e que apresentam substancialmente menos hipertensão do que as pessoas que vivem mais afastadas da linha do equador).

Se você quiser tentar a abordagem do "nível ideal de Vitamina D" para reduzir sua pressão, o melhor é sempre trabalhar em conjunto com o seu médico para monitorar o nível da Vitamina D no sangue. E seja paciente: geralmente leva de dois a três meses para que mudanças significativas comecem a ocorrer, e de seis a oito meses para que a Vitamina D cause seu efeito total.

Fonte: Dicas de saúde do **Dr. Jonathan Wright**, <http://www.tahoma-clinic.com/>