

HIPOVITAMINOSE E HIPERVITAMINOSE: IMPACTOS CLÍNICOS, EPIDEMIOLÓGICOS E SOCIAIS

LAZARINI, L¹.; BUENO, M. L.²; GARCIA, M. P.³

Palavras-chave: Vitaminas. Hipervitaminose. Consequências.

INTRODUÇÃO

As vitaminas são substâncias essenciais para o funcionamento adequado do organismo humano. Elas desempenham papéis fundamentais em uma variedade de processos fisiológicos e bioquímicos, sendo imprescindíveis para a manutenção da saúde. A descoberta das vitaminas revolucionou a medicina e a nutrição, levando ao desenvolvimento de terapias preventivas e tratamentos para diversas condições relacionadas à deficiência vitamínica.

Vitaminas como A, C, D, B6, B9 (ácido fólico) e B12, bem como minerais como o zinco, têm papel relevante na regulação do sistema imunológico, influenciando a resposta inflamatória, a produção de anticorpos e a resistência à infecções. O equilíbrio na ingestão desses micronutrientes é essencial para garantir a imunidade, o desenvolvimento infantil, a saúde óssea e neurológica, entre outras funções.

Tanto a hipovitaminose (falta) quanto a hipervitaminose (excesso) causam danos graves, sendo de interesse direto da saúde pública. No Brasil, há prevalência significativa de hipovitaminose A e D em crianças e idosos, conforme demonstrado pelo Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019), que identificou deficiência de vitamina A em 17,6% das crianças de 6 a 59 meses. Por outro lado, o uso indiscriminado de suplementos vem aumentando os casos de intoxicação por vitaminas, especialmente as lipossolúveis (A e D).

Como exemplo, em crianças, a deficiência de vitamina D leva ao retardo do crescimento e ao raquitismo. Em adultos, a hipovitaminose D está associada à osteomalácia, ao hiperparatireoidismo secundário e, conseqüentemente, à maior

reabsorção óssea, favorecendo o surgimento de osteopenia e osteoporose.

Fraqueza muscular também pode ocorrer, o que contribui para elevação do risco de quedas e fraturas em pacientes com baixa massa óssea.

OBJETIVO:

Analisar os impactos da deficiência (hipovitaminose) e do excesso (hipervitaminose) de vitaminas no organismo humano, destacando suas principais manifestações clínicas, causas e consequências para a saúde. Busca-se ainda discutir a importância do equilíbrio nutricional e da orientação profissional na prevenção dessas condições.

Objetivos específicos:

- Identificar as vitaminas mais frequentemente associadas a quadros de hipovitaminose e hipervitaminose;
- Descrever as manifestações clínicas e complicações decorrentes do desequilíbrio vitamínico;
- Apontar estratégias de prevenção e promoção da saúde relacionadas ao consumo adequado de vitaminas.

MÉTODO:

Trata-se de um estudo de caráter exploratório e descritivo, elaborado por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. Foram consultados artigos científicos disponíveis em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, publicados entre os anos de 2010 e 2025, nos idiomas português e inglês.

Os critérios de inclusão foram: artigos completos que abordassem as temáticas de hipovitaminose e hipervitaminose, suas manifestações clínicas e implicações para a saúde humana. Foram excluídos trabalhos repetidos, resumos sem texto completo e publicações que não apresentassem relevância direta com o tema.

A análise dos dados ocorreu por meio da leitura crítica dos estudos selecionados, organizando as informações em eixos temáticos: (1) principais vitaminas relacionadas a quadros de deficiência e excesso; (2) manifestações clínicas e complicações; (3) estratégias de prevenção e manejo.

DESENVOLVIMENTO

Hipovitaminose

Hipovitaminose é uma condição caracterizada pela deficiência ou insuficiência de determinada(s) vitamina(s) no organismo. Pode ocorrer por ingestão inadequada, má absorção intestinal, aumento da demanda corporal, ou distúrbios metabólicos.

Pessoas com dieta desequilibrada, baixa diversidade alimentar e em situação de vulnerabilidade socioeconômica são especialmente suscetíveis.

Entre os fatores associados à hipovitaminose, destacam-se:

- Metabolismo anormal;
- Envelhecimento e senescência celular;
- Doenças hepáticas, hereditárias ou cirurgia bariátrica;
- Medicamentos que interferem na absorção ou no metabolismo;
- Necessidades aumentadas em determinados grupos (crianças, gestantes, lactantes, idosos).

Vitaminas frequentemente associadas à hipovitaminose:

- **Vitamina A:** cegueira noturna, xerose ocular, imunossupressão.
- **Vitamina D:** raquitismo, osteomalácia, osteoporose, fraqueza muscular.
- **Vitamina K:** sangramentos subcutâneos, hematúria, hemorragias gastrointestinais.
- **Vitamina C:** escorbuto, fadiga, sangramentos gengivais.
- **Vitaminas do complexo B:** anemia megaloblástica (B9 e B12), glossite, parestesias.

Dados do Ministério da Saúde indicam que até 40% da população idosa brasileira pode apresentar deficiência de vitamina D, enquanto 20% das gestantes apresentam níveis inadequados de ácido fólico, o que aumenta o risco de malformações congênitas.

Hipervitaminose

A hipervitaminose caracteriza-se pelo acúmulo de vitaminas em níveis tóxicos no organismo, geralmente decorrente do uso excessivo de suplementos vitamínicos. Esse quadro é raro quando a ingestão se dá exclusivamente por meio da dieta. As vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) são as mais propensas a se acumular nos tecidos corporais, elevando o risco de toxicidade.

Manifestações clínicas da hipervitaminose:

- **Vitamina A:** cefaleia, alterações visuais, hepatotoxicidade, queda de cabelo, teratogenicidade.
- **Vitamina D:** hipercalcemia, calcificação de tecidos moles, nefrocalcinose, distúrbios cardiovasculares.

- **Vitamina E:** disfunções na coagulação, aumento de risco hemorrágico.
- **Vitamina K:** icterícia e anemia hemolítica em recém-nascidos (quando em excesso).
- **Vitamina C:** formação de cálculos renais, distúrbios gastrointestinais.
- **Vitamina B6:** neuropatias periféricas em altas doses (>100 mg/dia cronicamente).

No Brasil, segundo dados da ANVISA (2022), houve aumento de 36% na venda de suplementos alimentares entre 2020 e 2022, sem acompanhamento proporcional de profissionais de saúde, o que levanta alertas sobre o risco de hipervitaminoses silenciosas.

Estratégias de Prevenção e Promoção da Saúde

A prevenção do desequilíbrio vitamínico exige uma abordagem multifatorial, baseada em:

- **Educação alimentar e nutricional:** promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, com foco na variedade, qualidade e frequência alimentar.
- **Fortificação de alimentos:** políticas públicas de enriquecimento nutricional (ex.: farinha de trigo e milho com ferro e ácido fólico).
- **Suplementação racional:** utilização apenas sob prescrição e acompanhamento profissional, especialmente em grupos de risco.
- **Regulação de suplementos:** necessidade de protocolos clínicos e legislação mais rígida quanto à comercialização e rotulagem de suplementos.

- **Atenção básica à saúde:** atuação de nutricionistas, médicos e enfermeiros na triagem e diagnóstico precoce de deficiências nutricionais em unidades de saúde.

CONCLUSÃO:

O estudo evidenciou que tanto a hipovitaminose quanto a hipervitaminose possuem impacto direto na saúde pública, uma vez que estão associadas ao aumento da incidência de doenças crônicas, distúrbios metabólicos, prejuízos cognitivos e risco de mortalidade em grupos vulneráveis.

Observou-se que a hipovitaminose ainda é mais prevalente em populações de baixa renda, crianças e idosos, refletindo desigualdades alimentares e sociais. Já a hipervitaminose ocorre com maior frequência em indivíduos que utilizam suplementos vitamínicos de forma indiscriminada, motivados por modismos, marketing nutricional e ausência de orientação profissional.

Portanto, compreender os efeitos da carência e do excesso de vitaminas vai além da biomedicina: trata-se de uma estratégia essencial para promover qualidade de vida, reduzir custos com doenças evitáveis e ampliar a conscientização social sobre o uso adequado de micronutrientes.

É imperativo que os distúrbios relacionados ao desequilíbrio vitamínico deixem de ser tratados apenas como falhas individuais e passem a ser enfrentados como problemas coletivos de saúde pública, demandando integração entre políticas públicas, educação nutricional e regulação sanitária

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Relatório de análise do mercado de suplementos alimentares no Brasil*. Brasília: ANVISA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/suplementos>. Acesso em: 03 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019): resultados preliminares – indicadores de deficiência de micronutrientes em crianças de 6 a 59 meses*. Rio de Janeiro: UFRJ, 2021. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/>. Acesso em: 03 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 03 out. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em:
<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101749.pdf>. Acesso em: 03 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. 2. ed. Geneva: WHO, 2004. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9241546123>. Acesso em: 03 out. 2025.

DEFICIÊNCIA de vitamina K – Distúrbios nutricionais. Manual MSD – Versão Saúde para a Família. [S. l.], [2024]. Disponível em:
<https://share.google/HKaUOu7RsiVBiVELQ>. Acesso em: 09 set. 2025.

O QUE é hipovitaminose: causas + riscos + como melhorar. [S. l.: s. n.], [2023]. Disponível em: <https://share.google/YWp5apINu92GjsgwF>. Acesso em: 09 set. 2025.

O QUE é hipovitaminose: causas + riscos + como melhorar. [S. l.], [2023]. Disponível em: <https://share.google/KxwYVRqI6k4VU14jL>. Acesso em: 10 set. 2025.

O QUE são vitaminas. Google Acadêmico. [S. l.], [2025]. Disponível em:
<https://share.google/eHM0UQi0dxycJtifK>. Acesso em: 10 set. 2025.