

# Vitamina D e óleo de peixe podem ajudar a prevenir doenças autoimunes, diz estudo



Ingerir suplementos de vitamina D e óleo de peixe pode ajudar a proteger adultos de desenvolverem distúrbios autoimunes como artrite reumatoide, psoriase, doenças da tireoide e polimialgia reumática, uma doença inflamatória que causa dor muscular e rigidez nos ombros e quadris, de acordo com um novo estudo.

Pessoas com 50 anos de idade ou mais, tomando 2.12 mg de vitamina D3 por mais de cinco anos, tiveram uma taxa relativa 22% menor de diagnósticos autoimunes confirmados, disse a autora do estudo, Karen Costenbader, professora de medicina na divisão de Reumatologia, Inflamação e Imunidade da Escola de Medicina Harvard e diretora do programa de lúpus do Hospital Brigham e das Mulheres em Boston.

Essa dosagem é duas a três vezes a dose diária recomendada de vitamina D para adultos, que é de 0.64 mg para pessoas com até 69 anos e 0.85 mg para pessoas com 70 anos ou mais, [de acordo com os Institutos Nacionais da Saúde dos Estados Unidos](#).

Uma vez que as pessoas estivessem tomando vitamina D por pelo menos dois anos, a taxa de prevenção de doenças autoimunes subiu para 39%, de acordo com o [estudo publicado na quarta-feira \(26\) na revista BMJ](#).

O estudo também encontrou uma possível ligação entre tomar 1.000 mg do ácido graxo ômega-3 (óleo de peixe) e uma redução nos distúrbios autoimunes, mas a associação não foi estatisticamente significativa até que possíveis casos de doenças autoimunes — não somente casos confirmados — fossem levados em conta na análise.

No entanto, o estudo descobriu que tomar ambos os suplementos de vitamina D e ômega-3, versus somente o efeito placebo, diminuiu a doença autoimune em cerca de 30%.

## Toxicidade da vitamina D

As pessoas não devem simplesmente correr e começar a tomar pílulas de vitamina D para aumentar suas chances de evitar doenças autoimunes, alertou Costenbader, já que existem consequências significativas ao tomar muito do suplemento.

Diferentemente de vitaminas solúveis na água, as quais o corpo consegue eliminar facilmente, a vitamina D é armazenada nas células de gordura do corpo e pode se acumular em níveis tóxicos, levando a dores nos ossos e danos nos rins.

Pelo fato de o corpo produzir vitamina D quando a pele é exposta à luz do sol, assim como ao ingerir leite e outros [alimentos](#) como cereais que geralmente são fortificados com vitamina D, muitos especialistas dizem que pessoas saudáveis e mais jovens provavelmente não precisam de suplementos de vitamina D, especialmente em quantidades acima do nível recomendado de 0.64 mg

por dia.

Os níveis caem em idades mais avançadas, mas “eu diria que todos deveriam conversar com seu médico antes de tomar 2.12 mg de vitamina D junto de qualquer outra coisa que você já esteja tomando”, disse Costenbader. “E existem certos problemas de saúde como pedras nos rins e hiperparatireoidismo (aumento nos níveis de cálcio), onde você não deveria tomar vitamina D extra.”

## O corpo ataca a si mesmo

O estudo de Costenbader analisou 25.871 homens e mulheres com 50 anos ou mais que participavam do VITAL, um estudo de pesquisa randomizado, duplo-cego, controlado por placebo, projetado para ver se tomar suplementos dietéticos diários de vitamina D3 (2.12 mg) ou ácidos graxos ômega-3 (1.000 mg de óleo de peixe Omacor) reduziria o risco de desenvolver [câncer](#), [doenças cardíacas](#) e derrame em pessoas sem histórico prévio dessas doenças.

O [estudo não mostrou benefícios](#) da suplementação extra na prevenção de doenças cardiovasculares ou câncer.

Como pesquisas anteriores mostraram que a vitamina D e os ácidos graxos ômega-3 derivados de frutos do mar podem ter um efeito positivo na inflamação e na imunidade em distúrbios autoimunes, Costenbader decidiu usar o mesmo estudo para investigar se os suplementos podem prevenir essas doenças.

A doença autoimune ocorre quando o sistema de defesa natural do corpo de repente vê as células normais como invasoras e começa a destruir essas células por engano. Na artrite reumatoide, por exemplo, o sistema imunológico ataca o revestimento das articulações, causando inflamação, inchaço e dor. Com a psoríase, as células T hiperativas — que estão entre as melhores defensoras do corpo — causam a inflamação que cria machucados escamosos na pele.

No [diabetes tipo 1](#), os defensores do corpo destroem as células produtoras de insulina do pâncreas. Existem até algumas evidências para mostrarem que a [inflamação em todo o corpo](#) pode ser parte da progressão do diabetes tipo 2.

Distúrbios autoimunes podem se desenvolver em qualquer fase da vida, mas aparecem mais entre os adultos mais velhos, principalmente em mulheres, disse Costenbader.

## Mais pesquisas são necessárias

Até o momento, nenhum grande estudo clínico randomizado (considerado o padrão-ouro da pesquisa) havia investigado se o óleo de peixe e a vitamina D poderiam realmente prevenir o desenvolvimento de doenças autoimunes.

“Esta é a primeira evidência direta em adultos mais velhos de que tomar vitamina D ou ácidos graxos ômega-3 — ou uma combinação — por cinco anos, reduz a incidência de doenças autoimunes, com efeito sendo notado após dois anos de suplementação”, disse Costenbader.

Em cinco anos de pesquisa, o estudo não conseguiu separar quais das 80 ou mais doenças autoimunes podem se beneficiar mais de suplementos de vitamina D e óleo de peixe, disse Costenbader, mas a pesquisa está seguindo. O estudo está agora em seu sétimo ano, disse ela, e mais dados devem ser divulgados no futuro.

•  
<https://territoriopress.com.br/noticia/1987/vitamina-d-e-oleo-de-peixe-podem-ajudar-a-prevenir-doencas-autoimunes-diz-estudo> em 11/02/2026 23:10