



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
Av. Dr. Arnaldo, 715 - CEP: 01246-904 - São Paulo.  
Fone: 3066 - 7736 / 7705 / 7762 / 77771  
Fone/Fax: (011) 3062-6748

---

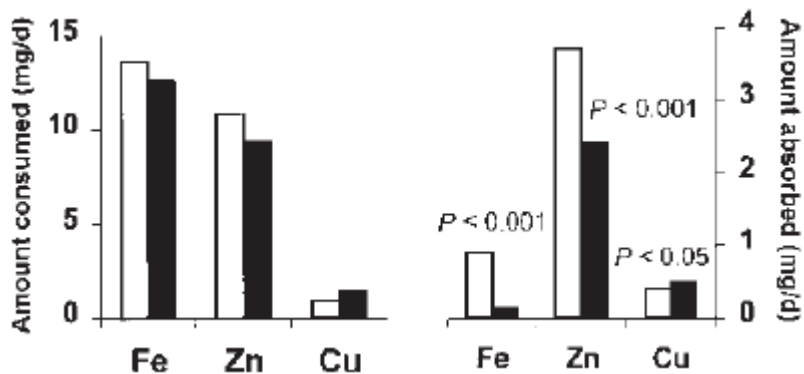
Nome da(o/e) aluna(o/e):

### **Exercício 6 - Nutrição Humana – 2023**

1. A vitamina D é produzida na pele quando exposta à luz solar, de modo que a deficiência é geralmente o resultado de baixa exposição à luz solar. Suplementos de cálcio e / ou vitamina D têm sido utilizados para a prevenção e tratamento da osteoporose. Os principais ensaios comunitários não demonstraram prevenção de fraturas com suplementos de cálcio, vitamina D ou sua combinação, mas os resultados de um grande estudo realizado em residentes de casas de repouso com deficiência de vitamina D indicaram uma menor ocorrência de fraturas com o uso de suplemento. No entanto, o custo e a variabilidade entre estudos sugerem que os suplementos sejam indicados com base no estado clínico para pessoas idosas vulneráveis e, possivelmente, para pessoas com pele escura que vivem em latitudes mais altas. Nesses casos, uma dose diária de 400-800 unidades internacionais (10-20 µg) é geralmente adequada. Os suplementos de cálcio em indivíduos saudáveis não são necessários, mesmo para a maioria daquelas que recebem tratamento para osteoporose, uma vez que não foi demonstrado que afetam a eficácia do tratamento. Os suplementos de cálcio causam constipação, inchaço e pedras nos rins, e algumas evidências sugerem que eles podem causar um pequeno aumento no risco de infarto do miocárdio. Baixas doses de suplementação de vitamina D são seguras, mas altas doses resultam em mais quedas e fraturas. Sendo assim, evidências científicas recentes não apoiam o uso desses suplementos em adultos saudáveis (Med J Aust. 2019 Nov 3. doi: 10.5694/mja2.50393). Com base nessas informações, responda:

Quais estratégias alimentares (2,0) e de estilo de vida (1,0) você recomendaria para a promoção da saúde óssea em adolescentes e adultos? Justifique a sua resposta descrevendo os mecanismos biológicos envolvidos (2,0).

2. A figura abaixo compara o teor de ferro (Fe), zinco (Zn) e cobre (Cu) e sua biodisponibilidade (quantidade absorvida em relação à quantidade consumida) em indivíduos adultos alimentados com dietas experimentais não vegetarianas (□) e vegetarianas (■), publicada por Hunt JR (*Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):633S–9S.A).



- Com base nos dados da figura, compare a biodisponibilidade da dieta vegetariana em relação à não vegetariana para os três nutrientes (3,0 sendo 1,0 para cada nutriente)
- Quais escolhas alimentares e práticas culinárias você recomendaria para melhorar a biodisponibilidade de ferro e zinco das dietas vegetarianas? (2,0)