

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 8 de agosto de 2025

Prevenção de doenças ao longo da vida antes do nascimento

Um apelo à ação pela justiça da saúde materna e suficiência de vitamina D

por Jen Aliano, MS; Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.; e a Coalizão de Vitamina D GrassrootsHealth.

Co-patrocinado pelo Orthomolecular Medicine News Service.

Destaques

- 89% das gestantes apresentam níveis séricos de 25(OH)D abaixo de 40 ng/mL; 31% têm deficiências clínicas.
- A suficiência de vitamina D (≥ 40 ng/mL) reduz o risco de parto prematuro em 46-59% e diminui as taxas de pré-eclâmpsia, cesarianas, diabetes gestacional e complicações do crescimento fetal.
- O pré-natal padrão não rastreia ou complementa adequadamente.
- Uma coalizão nacional, co-patrocinada pela GrassrootsHealth, Organic and Natural Health Association, Organic Consumers Association, My Health Alliance e OMNS, entre outras, defenderá neste outono em Washington, D.C. uma reforma da política pré-natal baseada em evidências.
- Todos os parceiros na liberdade de saúde, defesa da maternidade e pesquisa de micronutrientes estão convidados a participar.

Gravidez: um ponto de virada para prevenção e política

Os Estados Unidos têm a maior taxa de mortalidade materna entre os países desenvolvidos, e o fardo recai desproporcionalmente sobre as comunidades negras e marginalizadas. Embora os cuidados pré-natais modernos estejam cada vez mais focados em testes e diagnósticos farmacêuticos, eles continuam a negligenciar uma das intervenções mais seguras, acessíveis e apoiadas: a **suficiência de vitamina D**.

Esta não é apenas uma lacuna clínica: é uma injustiça de saúde pública e uma oportunidade de transformação.

Biologia: A vitamina D é essencial, mas ignorada

Na 12ª semana de gravidez, a produção de **calcitriol** (a forma ativa da vitamina D) no corpo de uma mulher aumenta em quase 300%, um nível essencial para a tolerância imunológica, regulação gênica, função placentária e desenvolvimento fetal ([2, 8](#)). Essa mudança fisiológica é **completamente dependente de estoques adequados de vitamina D**.

Ainda:

- **89% das mulheres grávidas** têm níveis séricos de 25(OH)D abaixo de 40 ng/mL
- **31% caem abaixo de 20 ng/mL**, o limiar de deficiência clínica
- As mulheres negras têm **15 a 20 vezes mais chances de serem deficientes** do que as mulheres brancas ([1](#))

Essas estatísticas não são apenas números. Eles representam **milhões de mulheres e bebês desprotegidos**.

O que as evidências mostram

Ensaio clínico randomizado e estudos de coorte prospectivos confirmaram que atingir os níveis séricos de 25 (OH) D $\geq$ 40 ng / mL durante a gravidez reduz significativamente o risco de:

- **Até 59%** de parto prematuro [\(3\)](#)
- **Pré-eclâmpsia, diabetes gestacional e infecções maternas** [\(2, 4\)](#)
- **Cesarias medicamente necessárias** [\(5\)](#)
- **Restrição do crescimento fetal, distúrbios do neurodesenvolvimento** e asma na primeira infância [\(6\)](#)

Ter níveis suficientes de vitamina D antes ou o mais cedo possível durante a gravidez pode ajudar as mulheres a evitar esses riscos. Na verdade, as evidências sobre os níveis de vitamina D pré-concepção e pré-eclâmpsia são tão fortes que a edição de 2024 da Feldman and Pike's Vitamin D (considerada a fonte de referência sobre o assunto) afirma: "Entrar na gravidez com um nível circulante de 25(OH)D de pelo menos 40 ng/mL fornece proteção perfeita contra o desenvolvimento de pré-eclâmpsia". (Capítulo 32, p. 681)

Apesar dessas descobertas, a **vitamina D não é testada rotineiramente** no pré-natal, e a maioria dos médicos ainda recomenda apenas 400-800 UI / dia, **uma dose insuficiente para os padrões científicos modernos**.

Um imperativo de saúde pública

Esse problema não é apenas otimizar os resultados da gravidez, mas eliminar **danos evitáveis**. A vitamina D é:

- Certo
- Baixo custo
- Escalonável
- Apoiado por décadas de pesquisa clínica e mecanicista

Protocolos pré-natais eficazes, baseados em exames de sangue e doses de 4000 a 6000 UI/dia, podem alcançar a suficiência na grande maioria das mulheres grávidas [\(7\)](#). A falta de adoção dessas práticas representa uma deficiência sistêmica que pode e deve ser enfrentada.

Advocacia em Ação – Co-patrocinado pela OMNS

A GrassrootsHealth Vitamin D Coalition e o Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), juntamente com várias outras organizações, estão colaborando em um grande evento de defesa em Washington, DC, no outono de 2025.

Nos reuniremos com **legisladores dos EUA, agências federais e organizações nacionais de saúde materna** para defender reformas urgentes e baseadas em evidências para:

- Diretrizes clínicas pré-natais

- Apólices de reembolso de seguros
- Educação do provedor
- Sensibilização do público

Nosso objetivo é **salvar vidas, começando no útero, e reduzir os encargos de saúde geracionais** por meio de uma das ferramentas mais simples e impactantes da medicina moderna: a suficiência de vitamina D.

Um apelo mais amplo às comunidades de saúde materna e ortomolecular

Esta iniciativa une **medicina ortomolecular, equidade em saúde pública e defesa da saúde baseada na ciência**. Convidamos pesquisadores, médicos, parteiras, líderes sem fins lucrativos e defensores da saúde materno-infantil a se juntarem a este esforço nacional para:

1. Redefina níveis suficientes de vitamina D como um nível sérico mínimo de 25(OH)D de 40 ng/mL
2. Implementar testes e suplementação para garantir a suficiência como parte do tratamento padrão para mulheres com potencial para engravidar
3. Defina o teste e a suplementação de vitamina D para a saúde pré-natal como medicamento necessários e, portanto, cobertos pelo seguro de saúde.
4. Exigir que materiais educacionais sejam disponibilizados aos formuladores de políticas (estaduais e federais), profissionais de saúde e instituições médicas sobre a vitamina D na saúde pré-natal e neonatal.
5. Assuma a liderança em patrocínios bipartidários para apoiar a nova legislação mencionada acima.

Junte-se ao movimento

Se sua organização está comprometida com o cuidado materno baseado em evidências, consentimento informado e justiça na saúde nutricional, convidamos você a colaborar.

<https://www.grassrootshealth.net/una-gran-oportunidad-está-llamando-ahora-mismo/>

Mães saudáveis criam filhos saudáveis. Vamos proteger ambos, desde antes do nascimento, com os nutrientes que mais importam.

Para mais informações ou para participar da campanha:

Jen Aliano, Diretora Executiva de MS

, GrassrootsHealth

jen@grassrootshealth.org | www.grassrootshealth.net

Sobre os Autores

Jen Aliano, Diretora Executiva de MS

, GrassrootsHealth

Diretor Executivo da GrassrootsHealth, uma organização sem fins lucrativos dedicada à pesquisa e educação em saúde pública que promove estratégias de micronutrientes baseadas em evidências para a prevenção de doenças crônicas. Ela lidera colaborações nacionais e iniciativas políticas para integrar testes e suficiência de vitamina D no atendimento pré-natal padrão.

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

O Dr. Cheng é um médico certificado pelo NIH e baseado nos EUA, especializado em terapia integrativa do câncer, medicina ortomolecular e medicina antienvhecimento. Ele mantém consultas ativas nos Estados Unidos e na China. Membro da Academia Americana de Medicina Antienvhecimento e introduzido no Hall da Fama da Sociedade Internacional de Medicina Ortomolecular, o Dr. Cheng é um dos principais defensores de estratégias de saúde baseadas em nutrição e focadas na causa raiz. Ele atua como revisor especialista do Conselho de Exames Médicos da Carolina do Sul e co-fundou a Aliança Chinesa para Medicina com Baixo Teor de Carboidratos e a Sociedade Internacional de Oncologia Metabólica.



Acompanhe seus últimos desenvolvimentos no Substack:

<https://substack.com/@rzchengmd>

Referências

1. Aliano J, Baggerly C, Wagner CL. É necessária uma ação urgente sobre a vitamina D para proteger a gravidez e os bebês. Saúde de base. 2012. <https://www.grassrootshealth.net/vitamin-d-action-needed-now-to-protect-pregnancies-and-babies>
2. Hollis BW, Wagner CL. Novos conhecimentos sobre as necessidades de vitamina D durante a gravidez. Osso Res. 2017;5:17030. <https://doi.org/10.1038/boneres.2017.30>
3. Wagner CL, McNeil RB, Hamilton SA, et al. Prevenção do parto prematuro: Resultados de um ensaio clínico randomizado de suplementação de vitamina D. Am J Obstet Gynecol. 2013; 208(2):137.e1-137.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.10.111>
4. Wagner CL, Hollis BW, Weiss S, et al. Lições aprendidas com ensaios clínicos e estudos de coorte sobre vitamina D pré-natal. Saúde de base. 2025. <https://www.grassrootshealth.net/blog/lessons-learned-rct-prenatal-vitamin-d-asthma>
5. Grant WB, Wimalawansa SJ, et al. Impacto clínico de atingir níveis séricos de 25(OH)D >30 ng/mL na prevenção de doenças crônicas: uma revisão de coorte. Int J Mol Sci. 2024. PMID: 39861407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>
6. Wagner CL, et al. Benefícios da suficiência materna de vitamina D no pós-parto e na primeira infância. Nutrientes. 2022; 14(1):100. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/100>
7. Saúde de base. Vitamina D para Saúde Pré-natal e Neonatal - Entrevista com a Dra. Carol Wagner. 2022. <https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-prenatal-newborn-health-vitamin-d-expert-interview>
8. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamina D: benefícios de saúde baseados em evidências e recomendações para diretrizes populacionais. Nutrientes. 14 de janeiro de 2025; 17(2):277. DOI:10.3390/nu17020277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>