

PARA LANÇAMENTO IMEDIATO

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 13 de julho de 2026

Atualização da Política Internacional de Dosagem de Vitamina D: Consenso do Painel de Especialistas e uma Perspectiva da Medicina Sistemática do IOM

Em 21 de maio de 2026, a GrassrootsHealth e a IPAK-EDU organizaram um webinar internacional de especialistas intitulado **"Atualização da Política de Dosagem de Vitamina D."** O evento reuniu muitos dos principais pesquisadores mundiais de vitamina D, clínicos e especialistas em saúde pública para discutir evidências atuais, implementação clínica, variabilidade biológica, resistência à vitamina D e direções futuras da política de vitamina D.

O webinar contou com a participação do Dr. Michael Holick, Dr. Sunil Wimalawansa, Dr. William Grant, Dr. Edward Giovannucci, Dr. Bruce Hollis, Dra. Carol Wagner, Dr. Scott Weiss, Dr. Hooman Mirzakhani, Dra. Leigh Frame, Dra. Beth Sanford e Dr. Richard Cheng, entre outros. A discussão foi moderada por Jennifer Aliano, CEO da GrassrootsHealth.

Assista ao fórum completo

A gravação completa do webinar está disponível aqui:



<https://www.grassrootshealth.net/blog/leading-experts-call-for-changes-to-vitamin-d-policy-watch-the-discussion/>

O webinar refletiu o reconhecimento crescente de que a deficiência de vitamina D continua sendo um grande problema global de saúde pública e que as recomendações atuais podem não levar adequadamente em conta a variabilidade biológica individual ou o crescente corpo de evidências sobre o status ideal da vitamina D.

Embora os palestrantes representassem diversas disciplinas e perspectivas, vários temas comuns surgiram, incluindo:

- A deficiência de vitamina D continua sendo generalizada globalmente.
- Os níveis séricos de 25(OH)D alcançados são mais informativos do que a dose do suplemento isoladamente.
- A variabilidade biológica e a resistência à vitamina D são clinicamente importantes.
- As recomendações atuais de saúde pública podem ser insuficientes para muitas pessoas.
- Prevenção e otimização da saúde merecem maior ênfase.
- A implementação clínica continua ficando atrás das evidências científicas.

O artigo a seguir é dividido em duas partes.

A Parte I resume as principais mensagens apresentadas pelo painel de especialistas.

A Parte II apresenta o framework de diretrizes clínicas da IOM Systems Medicine para otimização da vitamina D. Esta seção reflete a perspectiva da IOM Systems Medicine e OMNS e não deve ser interpretada como uma posição oficial do próprio painel de especialistas.

Parte I

Os resumos a seguir são apresentados na ordem das apresentações dos palestrantes.

Jennifer L. Aliano, MS, LAc, CCN

Diretor Executivo, GrassrootsHealth

Apresentador e moderador

A Sra. Jennifer Aliano abriu o webinar dando as boas-vindas aos participantes e detalhando o objetivo do fórum: examinar as políticas atuais de dosagem de vitamina D à luz das evidências científicas emergentes e do crescente reconhecimento da variabilidade biológica individual.

Ele destacou a missão de longa data do GrassrootsHealth de traduzir pesquisas científicas em aplicações práticas de saúde pública e destacou a importância de construir pontes entre os resultados da pesquisa e a implementação no mundo real.

A Sra. Aliano observou que, apesar de décadas de pesquisa sobre vitamina D, a deficiência e a insuficiência continuam generalizadas globalmente. Ele destacou a necessidade de estratégias de saúde pública baseadas em evidências que reconheçam diferenças nas respostas individuais à vitamina D e apoiem abordagens personalizadas para alcançar a saúde ideal.

Ao longo do webinar, a Sra. Aliano conduziu a discussão conectando temas entre as apresentações e promovendo o diálogo entre pesquisadores, clínicos e profissionais de saúde pública.

Mensagem chave: As evidências científicas devem, em última análise, ser traduzidas em estratégias práticas de saúde pública acessíveis e eficazes que melhorem os resultados de saúde em nível populacional.

James Lyons-Weiler, PhD

IPAK; Instituto MAHA

Erro estatístico da IOM

A Dra. Lyons-Weiler examinou os métodos estatísticos usados no desenvolvimento das recomendações de vitamina D do Instituto de Medicina (IOM). Analisou como diferentes suposições estatísticas e abordagens analíticas podem influenciar as estimativas dos requisitos de vitamina D e recomendações populacionais.

Pontos-chave:

- Recomendações baseadas na população dependem fortemente de suposições estatísticas subjacentes.
- Pequenas diferenças na metodologia podem resultar em recomendações de ingestão substancialmente diferentes.
- O desenvolvimento futuro de diretrizes deve avaliar cuidadosamente os modelos estatísticos usados para estimar as necessidades de nutrientes.

Mensagem principal: A metodologia estatística desempenha um papel fundamental na determinação das recomendações sobre a vitamina D e merece um escrutínio cuidadoso.

Michael Holick, PhD, MD

Faculdade de Medicina da Universidade de Boston

Diretrizes da IOM/Endocrine Society: Histórico e Lacunas

O Dr. Holick revisou o histórico de desenvolvimento de diretrizes de vitamina D e discutiu as limitações das recomendações anteriores.

Pontos-chave:

- A vitamina D atua como um hormônio com efeitos fisiológicos generalizados.
- As diretrizes existentes têm focado principalmente em resultados esqueléticos.
- A deficiência de vitamina D ainda é prevalente no mundo todo.
- As recomendações atuais podem não refletir todo o escopo das evidências contemporâneas.

Sunil J. Wimalawansa, MD, PhD, MBA

Ex-Professor de Medicina na Universidade Rutgers

Princípios básicos da vitamina D

O Dr. Wimalawansa apresentou uma visão geral da fisiologia, metabolismo e variabilidade biológica da vitamina D.

Pontos-chave:

- As necessidades de vitamina D variam consideravelmente entre as pessoas.
- Fatores como peso corporal, idade, genética, inflamação, etnia e carga de doenças influenciam o status da vitamina D.
- As recomendações de nutrientes devem focar em alcançar níveis sanguíneos ótimos, em vez de prescrever doses idênticas para todos.

William B. Grant, PhD

Centro de Pesquisa em Luz Solar, Nutrição e Saúde

Importância dos estudos observacionais

O Dr. Grant revisou evidências de estudos epidemiológicos e observacionais que ligaram o status da vitamina D aos resultados de saúde.

Pontos-chave:

- Estudos observacionais fornecem informações valiosas sobre os resultados de saúde a longo prazo.
- Muitas associações com a vitamina D são mais fortes quando as concentrações séricas de 25(OH)D são analisadas diretamente.
- As recomendações de saúde pública devem considerar tanto evidências observacionais quanto intervencionistas.

Edward Giovannucci, MD, ScD

Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan

Perspectivas para Ensaios Clínicos Randomizados e Randomização Mendeliana

O Dr. Giovannucci falou sobre os pontos fortes e limitações dos ensaios clínicos randomizados (ECRs) e dos estudos de randomização mendeliana em pesquisas sobre vitamina D.

Pontos-chave:

- * A interpretação dos ensaios sobre vitamina D requer uma consideração cuidadosa do status inicial de vitamina D.
- * Estudos negativos não indicam necessariamente falta de efeito biológico.
- * Múltiplas formas de evidência devem ser integradas ao avaliar as relações entre nutrientes e saúde.

Carol Wagner, MD

Universidade Médica da Carolina do Sul

Efeitos da Vitamina D na Saúde Pré-Natal e Neonatal

O Dr. Wagner revisou as evidências sobre o status materno da vitamina D e o desenvolvimento fetal.

Pontos-chave:

- A deficiência de vitamina D durante a gravidez ainda é comum.
- O status materno de vitamina D influencia diretamente o status fetal e neonatal.
- Níveis adequados de vitamina D podem melhorar tanto os resultados maternos quanto infantis.

Bruce Hollis, PhD

Universidade Médica da Carolina do Sul

Vitamina D, amamentação e primeira infância

A Dra. Hollis falou sobre as necessidades de vitamina D durante a amamentação e a primeira infância.

Pontos-chave:

- O status materno de vitamina D influencia fortemente a administração da vitamina D pelo leite materno.
- Uma ingestão maior de vitamina D pela maternidade pode melhorar com segurança o status de vitamina D do bebê.
- A insuficiência precoce de vitamina D pode ter implicações para a saúde ao longo da vida.

Scott Weiss, MD

Faculdade de Medicina de Harvard/Hospital Brigham and Women's

Gravidez: Questões Científicas a Serem Abordadas

O Dr. Weiss discutiu as questões pendentes sobre vitamina D e gravidez.

Pontos-chave:

- São necessárias pesquisas adicionais sobre os alvos ótimos de vitamina D durante a gravidez.

- A gravidez representa um estado fisiológico único com aumento das demandas nutricionais.
- Estudos futuros devem abordar questões clínicas e resultados não resolvidos.

Hooman Mirzakhani, MD, MMSc, PhD

Brigham and Women's Hospital / Faculdade de Medicina de Harvard

Gravidez: Ensaios Necessários para Responder Perguntas Pendentes

O Dr. Mirzakhani revisou as prioridades futuras de pesquisa na ciência da vitamina D materno-fetal.

Pontos-chave:

- Ensaios clínicos adicionais são necessários para responder a questões sem resposta.
- Estudos futuros devem focar em resultados clinicamente significativos tanto para mães quanto para crianças.
- Abordagens de precisão podem ajudar a identificar as populações mais propensas a se beneficiar.

Leigh Frame, PhD, MHS

Universidade George Washington

Vitamina D e Saúde Imunológica: Interações e Cirurgias

O Dr. Frame revisou as evidências que ligam o status da vitamina D à função imunológica e aos resultados clínicos.

Pontos-chave:

- O status de vitamina D pode influenciar as taxas de hospitalização e os resultados cirúrgicos.
- A vitamina D desempenha um papel importante na regulação imunológica.
- Manter o status adequado de vitamina D pode apoiar a resiliência fisiológica.

Richard Z. Cheng, MD, PhD

Editor-Chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular Diretoria do Conselho, Clínica Riordan

Por que as respostas clínicas à vitamina D variam: uma perspectiva da medicina de sistemas

O Dr. Cheng falou sobre a observação de que as pessoas frequentemente têm respostas clínicas diferentes, apesar de terem níveis séricos semelhantes de vitamina D.

Pontos-chave:

- O status de vitamina D sozinho pode não explicar totalmente os resultados clínicos.
- Barreiras biológicas, interações nutricionais, saúde metabólica, inflamação e fatores ambientais podem influenciar a resposta da vitamina D.
- Uma abordagem de medicina de sistemas pode ajudar a explicar a variabilidade nos desfechos clínicos e orientar intervenções individualizadas.

Beth Sanford, DNP, RN

Enfermagem de Empoderamento

Implementação na prática clínica e na saúde pública

O Dr. Sanford concluiu o fórum focando na implementação.

Pontos-chave:

- A deficiência de vitamina D ainda é comum, apesar de décadas de pesquisas.
- Estratégias práticas de implementação são necessárias para traduzir evidências em prática.
- Educação, testes, acompanhamento e recomendações individualizadas continuam sendo essenciais.

Consenso geral sobre o fórum

Apesar das diferenças de ênfase, o painel concordou amplamente com vários princípios importantes:

1. A deficiência de vitamina D continua sendo uma grande preocupação de saúde pública globalmente.
2. As recomendações atuais podem não abordar adequadamente a variabilidade biológica.
3. A concentração sérica de 25(OH)D é mais relevante clinicamente do que a dose do suplemento isoladamente.
4. Gravidez, infância, saúde imunológica e prevenção de doenças crônicas merecem atenção especial.
5. Múltiplas formas de evidência—incluindo estudos observacionais, estudos mecanicísticos e ensaios clínicos—devem ser consideradas ao desenvolver políticas sobre vitamina D.
6. Deve ser dada maior importância à implementação, prevenção e otimização da saúde.

A seção a seguir apresenta o framework das Diretrizes Clínicas da IOM Systems Medicine para otimização da vitamina D. Esse quadro reflete a perspectiva da IOM Systems Medicine e OMNS e não deve ser interpretado como uma posição oficial do próprio painel.

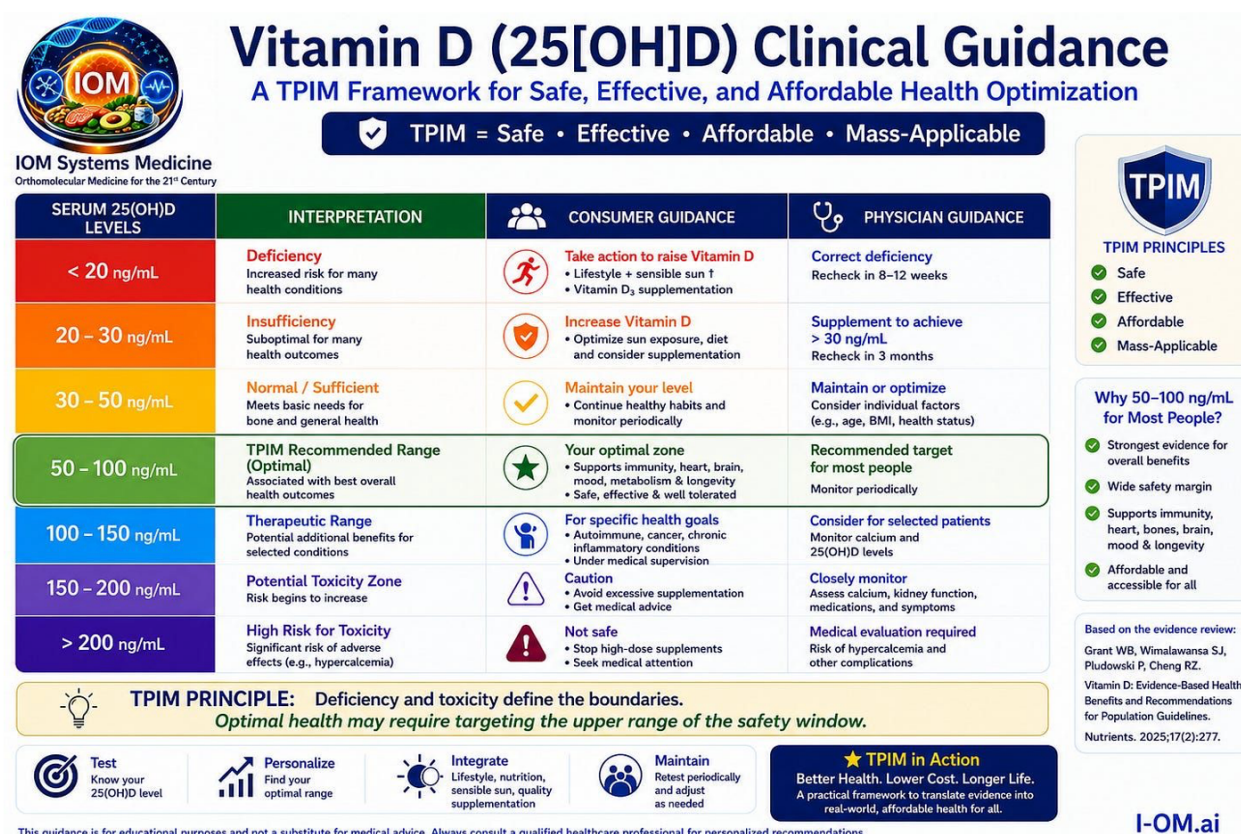
Parte II

Comentário: Uma Perspectiva da Medicina de Sistemas do IOM sobre a Otimização da Vitamina D

A seção anterior resumiu as apresentações e discussões do Fórum Internacional de Políticas de Vitamina D da GrassrootsHealth.

A seção a seguir **não fazia parte das apresentações do fórum nem da declaração de consenso do painel**. Na verdade, representa a perspectiva da Medicina de Sistemas do IOM (Medicina Integrativa de Sistemas Ortomolecular) e reflete a interpretação do autor sobre a literatura científica atual, incluindo a revisão de evidências publicada por Grant, Wimalawansa, Pludowski e Cheng (Nutrients, 2025).

Interpretação do Marco de Orientação da Vitamina D do TPIM



Diretriz Clínica da Vitamina D (25[OH]D): Um Quadro TPIM para Otimização de Saúde Segura, Eficaz, Acessível e Aplicável em Massa.

Um dos princípios fundamentais da Medicina de Sistemas do IOM é:

Deficiência e toxicidade definem os limites.

Para a vitamina D, a deficiência representa o limite inferior da adequação fisiológica, enquanto a toxicidade representa o limite superior da segurança fisiológica. Entre esses

limites há uma ampla janela de segurança dentro da qual as pessoas podem buscar resultados de saúde ideais.

O framework TPIM (Seguro, Eficaz, Comprovado, Econômico e Aplicável em Massa) oferece uma abordagem prática para avaliar intervenções preventivas de saúde. A vitamina D é um dos exemplos mais claros de intervenção TPIM porque geralmente é segura, eficaz, acessível e amplamente acessível.

Como ilustrado na figura, a IOM Systems Medicine considera:

- **<20 ng/mL:** Deficiência
- **20-30 ng/mL:** Insuficiência
- **30-50 ng/mL:** Suficiente
- **50-100 ng/mL:** Faixa preferida para a maioria das pessoas
- **100-150 ng/mL:** Faixa terapêutica para situações selecionadas sob supervisão profissional
- **>150 ng/mL:** É necessário maior cuidado e monitoramento

Mensagem principal para levar para casa

Deficiência e toxicidade definem os limites. A otimização acontece dentro da janela de segurança.

Para a vitamina D — e muitos outros nutrientes essenciais — o objetivo não é apenas evitar deficiências, mas alcançar a função fisiológica ideal mantendo-se dentro dos limites biológicos estabelecidos.

Nota do Editor

O marco de orientação sobre vitamina D apresentado na Parte II reflete a perspectiva da IOM Systems Medicine e OMNS. Não deve ser interpretado como uma posição oficial ou uma declaração de consenso dos participantes do fórum GrassrootsHealth.

Referência

Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. *Vitamina D: Benefícios à saúde baseados em evidências e recomendações para diretrizes populacionais*. Nutrientes. 2025; 17(2):277.

Discussão e perguntas com leitores

A OMNS recebe comentários, perguntas, ideias, experiências e diálogos respeitosos de leitores, pacientes, profissionais de saúde, pesquisadores e estudantes de todo o mundo.

Incentivamos a participação no OMNS Interactive, onde a troca de conhecimento e perspectivas ajuda a avançar na compreensão e fomentar debates significativos.

Participe da conversa:

<https://omns.substack.com>

Sobre a OMNS Interactive

OMNS Interactive é a plataforma de discussão e comentários do Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular (OMNS).

O site original da OMNS permanece como o arquivo oficial das publicações da OMNS.

Assine o OMNS Interactive para futuros artigos, comentários e discussões:
<https://omns.substack.com>

O conteúdo é fornecido apenas para fins educacionais e não constitui aconselhamento médico.

Siga OMNS Interactive

