



SUPLEMENTO ALIMENTAR DE
VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL)

Alto teor de vitamina D

O que é o Adecol D3®?

O Adecol D3® é um suplemento alimentar de vitamina D3 (colecalfiferol).

Quais as funções da vitamina D no organismo humano?

O colecalfiferol é a forma natural da vitamina D. É produzido a partir de 7-dehidrocolesterol que é sintetizada na pele pela ação de raios solares ultravioleta e sofre transformações no fígado e rins para se tornar uma molécula ativa^{1,2}. A vitamina D atua promovendo maior absorção de cálcio e fósforo no tecido ósseo. Auxilia no funcionamento do sistema imune, melhora a força muscular, reduz o risco de fraturas ósseas¹⁻⁴.

Quando devo usar o Adecol D3®?

O Adecol D3® é indicado em dietas restritivas e inadequadas para prevenção/tratamento na desmineralização óssea e/ou raquitismo³.

Como devo usar o Adecol D3®?

É sugerida até o máximo de 2.000 Unidades Internacionais (UI) (que equivalem a 50 mcg - micrograma) de vitamina D₃ por dia, para garantir quantidades suficientes de vitamina D₃⁵. A vitamina deve ser administrada por via oral, preferencialmente junto com uma das refeições.

Tratamento das deficiências: quando há deficiência de Vitamina D, a recomendação é a ingestão de uma dose inicial de 6.000 UI por dia a 10.000 UI para pacientes sem outros fatores de risco, de 4 a 12 semanas, dependendo da gravidade da deficiência de vitamina D. Em seguida, manter 2.000 UI por dia como dose de manutenção⁵.

O que diz o consenso de especialistas sobre a quantidade recomendada de vitamina D para prevenção da deficiência por grupo?

As principais informações relacionadas às recomendações do consenso estão no quadro 1.

Quadro 1. Recomendações de suplementação para prevenção da deficiência de vitamina D por grupo^{5,6}:

Grupo indicado	Quantidade recomendada
Adultos saudáveis sem outros fatores de risco.	Até 2.000 UI/dia
Indivíduos hospitalizados/institucionalizados	Até 2.000 UI/dia
Diminuição da síntese de vitamina D na pele de idosos (>65 anos)	Até 2.000 UI/dia
Mulheres que planejam engravidar recomendado iniciar ou manter a suplementação de vitamina D conforme orientado para adultos saudáveis sem outros fatores de risco. A suplementação de vitamina D deve ser continuada durante a gravidez e a lactação.	Até 2.000 UI/dia

Obesidade, síndromes de má absorção ou pigmentação de pele escura.	Até 4.000 UI/dia
Para indivíduos > 65 anos ou com osteoporose, objetivando a prevenção de quedas e fraturas ⁶ .	Até 2.000 UI/dia
Doses maiores a critério médico e/ou nutricionista	

ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO.

NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM.

MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS.

Referências Bibliográficas:

- 1-GALI, C.J. Osteoporosis. **ACTA Ortop Bras**, 2001.
- 2-HOLICK, M. F. et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. **The Journal of clinical endocrinology & metabolism**, v. 96, n. 7, p. 1911-1930, 2011.
- 3-MAEDA, S. S. et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 58, p. 411-433, 2014.
- 4-BRASIL, ANVISA. Instrução normativa-IN nº 28, de 26 de julho de 2018. **Estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. Diário Oficial da União, Poder Executivo, DF, Brasília**, v. 2018, n. 2, 2018.
- 5- PLUDOWSKI, P. et al. Clinical practice in the prevention, diagnosis and treatment of vitamin D deficiency: a central and eastern European expert consensus statement. **Nutrients**, v. 14, n. 7, p. 1483, 2022.
- 6- PEDRO, A. O.; PLAPLER, P. G.; SZEJNFELD, V. L. Manual brasileiro de osteoporose : orientações práticas para os profissionais de saúde - 1. Ed, São Paulo: Editora Clannad, 2021.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: Aleksanders Cândido da Silva
CRF/GO: 17655

Produto isento de registro conforme RDC 27/2010.

FABRICADO EM: PHL INDÚSTRIA E COMÉRCIO
DE PRODUTOS NUTRICIONAIS LTDA

Av Bernardo Sayão s/n – Rodovia GO 156 – Saída para Anicuns
Zona Rural – Nazário/GO – CEP: 76.180-000
CNPJ:10.861.595/0001-23 – Indústria Brasileira

DISTRIBUÍDO POR: CIFARMA CIENTÍFICA FARMACÊUTICA LTDA
Rodovia BR 153 km 5,5 – Jardim Guanabara
Goiânia/GO – CEP: 74.675-090
CNPJ: 17562.075/0001-69 – Indústria Brasileira

6000954/R0