



La vitamine D fait partie des vitamines dont le corps humain a besoin pour fonctionner normalement et dans de bonnes conditions. Le manque de soleil est la première cause de carence en vitamine D. Ainsi, il est nécessaire de profiter au maximum du soleil particulièrement dans les régions au climat particulier. Selon des médecins, la vitamine D renforce en premier les os.

Les symptômes de carence se manifestent souvent dans le système musculaire du corps. Des effets physiques ou psychologiques se déclarent également. Les médecins disent que les symptômes de carence en vitamine D peuvent varier en fonction de l'état de santé général de la personne. Parfois certains ne présentent pas de symptômes jusqu'à l'apparition des complications.

Ainsi il est possible de constater des douleurs osseuse, la formation des dents retardée, une déformation dentaires, une faible croissance chez les enfants, des crampes musculaires et également des déformations osseuses, des picotements et une faiblesse. Selon les mêmes sources, une bonne alimentation est nécessaire pour éviter la carence en vitamine D.

En plus un diagnostic rapide permettra de traiter convenablement cette carence et éviter l'apparition des complications. Il est préconisé de manger des aliments riche en vitamine D tels que le lait enrichi, les produits laitiers, le foie, les œufs et les poissons gras.

L'exposition au soleil pour une longue durée est très important, s'ajoute à cela la prise des suppléments de vitamine D par voie orale, et ce, par prescription médicale. Comme, il est aussi nécessaire de traiter les causes profondes de la carence en vitamine D. Par ailleurs, les médecins disent que des facteurs de risque de l'apparition de la carence en vitamine D sont à prendre au sérieux. Surtout lorsqu'on vit loin de l'exposition au soleil et que l'on soit âgé de plus de 50 ans, d'être atteint de certains types de maladies (maladie rénale, hépatique...), de suivre un régime végétarien et de développer une prise de poids. En somme, pour éviter cette carence, il est nécessaire de suivre une alimentation bien équilibrée et se faire consulter régulièrement par un médecin.