

**Um perigo
para a
saúde:
excesso de
vitaminas**

**Dr. Moisés Roiter (D) e o Dr.
Leopoldo Ferreira**



Excesso de Vitaminas, Um Perigo para a Saúde foi o tema da palestra do Dr. Moises Roiter no Curso Problemas da Criança, uma promoção de O GLOBO com o patrocínio da Nestlé e coordenação médica do próprio Dr. Moisés Roiter.

— Doutor, o senhor não vai prescrever alguma vitamina para o meu filho?

O dr. Moisés Roiter disse que essa é uma pergunta freqüente nos consultórios:

— É a crença de que a vitamina só pode fazer bem ou então se pouca já é bom, muita melhor ainda. Puro engano. Na alimentação bem orientada é que a criança encontrará todas as vitaminas necessárias ao seu crescimento e equilíbrio de saúde, sendo portanto dispensável a suplementação medicamentosa.

O dr. Moisés Roiter afirmou que embora sejam conhecidas as conseqüências nocivas à saúde da deficiência de vitaminas, nem sempre são levados em conta os perigos do emprego das vitaminas em doses excessivas. Um exemplo dado pelo coordenador médico do Curso Problemas da Criança:

— A vitamina A, encontrada naturalmente no óleo de fígado de vários peixes, no leite, na manteiga, na gema do ovo, na cenoura, determina, quando insuficiente, a incapacidade de acomodação visual à obscuridade (nictalopia), lesões oculares diversas que levam à cegueira, defeitos no crescimento

dos ossos e dos dentes, menor defesa contra as infecções.

O excesso hipervitaminose A) causa no lactente abaulamento da fontanela (moleira) e hidrocefalia. Nas crianças maiores e adultos provoca inapetência, secura da pele, fragilidade e queda dos cabelos, aumento do fígado e do baço. Pode causar também sintomas que simulam tumor cerebral, produzindo dores de cabeça, vômitos, sonolência e perturbações oculares.

— A vitamina D, encontrada no leite, manteiga, óleo de fígado de peixes, na exposição ao sol tem como ação principal a de regular a absorção e o depósito de cálcio e fósforo nos ossos e dentes. A sua falta determina raquitismo, o atraso do crescimento e tetania infantil.

O excesso de vitamina D provoca inapetência, diminuição do tono muscular, irritabilidade, náuseas, perda de peso, palidez, sede permanente e urina abundante. No fim de sua palestra, o dr. Moises Roiter aconselhou:

— Como em outros setores da medicina, a prescrição de vitaminas deve ser feita pelo médico, a quem compete conhecer as indicações, doses e tempo de administração, evitando que se transforme armas de defesa em armas de ataque.

O Curso "Problemas da Criança" encerra-se hoje.