

Medicina adere à revolução das vitaminas

Pesquisas mostram que nutrientes alimentares ou suplementos podem ajudar na prevenção de problemas cardíacos, câncer e doenças crônicas

NEWSWEEK

O papel das vitaminas no fortalecimento do organismo e na prevenção de doenças nunca foi tão valorizado como agora. A maneira como a maioria dos médicos encara hoje o poder das vitaminas mudou radicalmente nos últimos anos. "Até bem recentemente, era ensinado que todos os americanos ingerem vitaminas suficientes em sua dieta e que tomar suplementos apenas cria uma urina mais cara", exemplifica o epidemiologista Walter Willet, de Harvard, que estuda dieta, suplementos alimentares e doenças crônicas. "Penso que temos provas de que isto não é verdade", diz. "A comunidade científica entendeu que esta é uma área de pesquisa muito importante."

Um corpo de evidências cada vez maior sugere que, enquanto as antigas porções ou quantidades diárias recomendadas são adequadas para prevenir deficiências agudas, porções maiores podem ajudar a combater de enfraquecimento ósseo a câncer.

Dois semanas atrás, Willet e seus colegas chamaram a atenção do mundo com dois estudos sugerindo que a vitamina E pode ajudar na prevenção dos problemas cardíacos, a doença que mais mata nos Estados Unidos. Os pesquisadores acompanharam mais de 120 mil homens e mulheres por até oito anos e descobriram que aqueles que tomam suplementos alimentares diários de pelo menos 100 unidades reduziram seu risco de doença cardíaca em cerca de 40%.

Potencial — Outros estudos recentes mostraram que as vitaminas B podem impedir defeitos de nascença. E alguns cientistas agora acreditam que a vitamina D poderia tornar-se uma ferramenta vital para impedir o câncer de mama.

Destacadas organizações de pesquisa estão fazendo esforços para revelar o pleno potencial das vitaminas. Muitas das perspectivas mais auspiciosas levarão anos até serem confirmadas, mas os consumidores não estão esperando parados. Uma pesquisa da Newsweek mostra que, de cada dez americanos, sete usam suplementos vitamínicos pelo menos ocasionalmente, e 15% dos usuários diários começaram a usá-los no ano passado.

As vitaminas são elementos químicos que nossos corpos utilizam em quantidades mínimas para fabricar, manter e reparar tecidos. As primeiras foram identificadas no começo do século, depois que pesquisadores descobriram que comer certo tipo de alimento protegia as pessoas de doenças como raquitismo e beribéri, antes consideradas infecciosas.

As porções recomendadas são atualizadas permanentemente, mas ainda refletem o antigo pensamento, e já começaram a mostrar sua idade. No caso do ácido fólico, muitos entendidos consideram a dose recomendada obsoleta. Este ácido, uma vitamina B encontrada em levedura de cerveja, fígado e vegetais de folhas verde, auxilia vários processos metabólicos, incluindo a síntese do DNA. Quando a carência de ácido fólico interfere neste processo, o corpo pode produzir células aberrantes. Entre os defeitos resultantes estão problemas na espinha e no cérebro de fetos. Mas a gravidez não é a única

razão para as mulheres necessitarem de ácido fólico extra. Ano passado, estudiosos da Universidade do Alabama descobriram que entre as mulheres infectadas com HPV-16, um vírus relacionado ao câncer cervical, aquelas com os níveis mais elevados de ácido fólico no sangue foram as com menor probabilidade de terem lesões pré-cancerígenas.

Respeito — A vitamina D, que em boa parte erradicou o raquitismo 50 anos atrás, é outro antigo nutriente que está ganhando respeito. Apesar de ser encontrado em alguns alimentos (principalmente óleos derivados de peixe e leite fortificado), nosso corpo o produz quando exposto à luz do Sol e o usa para levar o cálcio da comida para o sangue e os ossos. As pessoas que bebem cerca de 130 mililitros de leite diariamente obtêm bastante vitamina D (as porções recomendadas pelo governo americano são 400 unidades para crianças e 200 para adultos), mas muitos adultos estão longe disso. As deficiências podem contribuir para osteoporose, enfraquecimento ósseo que ataca milhões de idosos.

Frank e Cedric Garland, epidemiologistas da Universidade da Califórnia, em San Diego, estão dirigindo um grupo de cientistas que suspeitam que a carência de vitamina D também favorece o câncer de mama, cólon e próstata. Virtualmente desconhecidos na região equatorial, todos os três tipos de câncer tornam-se cada vez mais predominantes em latitudes mais elevadas.

Vitaminomania — Para doenças crônicas, as frutas e vegetais comuns podem ser o segredo da prevenção. As grandes estrelas da "vitaminomania" são os chamados antioxidantes: vitaminas C e E, e betacaroteno, uma forma de vitamina A com propriedades especiais. Desde 1988, o mercado americano para suplementos de beta caroteno pulou de US\$ 7 milhões para US\$ 82 milhões ao ano, enquanto as vendas de vitamina E saltaram de US\$ 260 milhões para US\$ 338 milhões. A razão pode ser sintetizada em duas palavras: radiação UV.

Estas moléculas, que surgem em nossos corpos cada vez que respiramos, estão implicadas em cerca de 60 atribuições relacionadas à idade, incluindo câncer e doenças cardíacas. O corpo tem estratégias para controlar este processo corrosivo, conhecido como oxidação, mas as salvaguardas não são totalmente garantidas. Inúmeras pressões, do fumo ao envelhecimento, podem acelerar os danos causados pela oxidação. É aí que entram as vitaminas antioxidantes. Há muito que os bioquímicos suspeitam que a vitamina E, a vitamina C e betacaroteno podem neutralizar os radicais livres.

Como qualquer médico dirá, os segredos para a boa saúde são exercícios, não fumar e substituir as balas por cenouras. Mas se as esperanças de hoje forem comprovadas, as vitaminas podem ter o poder de diminuir pela metade defeitos de nascença comuns, proteger os idosos de debilitamento ósseo e fraturas da bacia e reduzir dramaticamente a incidência de problemas do coração e câncer. Melhor de tudo, esta revolução não precisará de uma nova geração de antilíngua. A farmácia da esquina já está armada até os dentes.

O á-bé-cé das vitaminas

Nossos corpos não vivem só de calorias. São necessários 45 diferentes nutrientes para a nossa saúde. Eles são encontrados em alimentos, mas ingeri-los na quantidade certa exige algum esforço. Esta tabela oferece apenas uma amostra. Para fazer o levantamento dos nutrientes de cada pessoa, é melhor consultar um médico.

Vitaminas	Fontes alimentares	Benefícios/riscos	Cenoura para engergar
Vitamina A Média diária Mulheres: 4.000 u.i. (unidades internacionais) Homens: 5.000 u.i.	Fígado, rim, gema de ovo e espinafre nunca serão campeões de popularidade, mas estão todos repletos de vitamina A de fácil absorção. Uma cenoura crua oferece 11.000 u.i.	Benefícios: A vitamina K conserva a acuidade visual e fortalece as defesas naturais do organismo contra infecções. Riscos: Doses maciças (50.000 a 100.000 u.i.) durante longos períodos podem ser tóxicas, causando náusea e incômodos nas articulações.	Durante a 2ª Guerra Mundial, Winston Churchill teria ajudado a popularizar a cenoura afirmando que ela era o segredo da acuidade visual dos pilotos dos caças da Royal Air Force que operavam à noite. Embora a vitamina A se combine com pigmentos da retina, ajudando a preservar a boa visão, não existem provas de que a cenoura pudesse ajudar Mr. Magoo ou mesmo os pilotos da RAF.
Beta Caroteno Nenhuma média diária dissociada da referente à vitamina A	O beta caroteno é comum em frutas e como pêssegos, e, em hortaliças, como os brócolis.	Benefícios: Quando transformado em vitamina A, o beta caroteno melhora a visão e o sistema imunológico. Ele também está associado à redução de riscos em certos tipos de câncer. Riscos: Não-tóxico, porque o próprio organismo o transforma em vitamina A só quando necessário.	
Vitamina B6 Dose diária Mulheres: 1,6 mg (miligramas) Homens: 2 mg	Banana, abacate, grão-de-bico e batata estão todos na lista dos que contêm vitamina B6. Pequenas quantidades estão presentes no espinafre, ervilha verde, noz e germe de trigo.	Benefícios: A vitamina B6 ajuda o sistema imunológico e pode reduzir a dor em certos males como síndrome pós-menstrual e síndrome do túnel carpal. Riscos: Doses de 200 mg por dia podem ser tóxicas se tomadas durante muitos meses.	
Vitamina B12 Dose diária Mulheres e Homens: 2 µg (microgramas)	Alimentos de origem animal ou alimentos fermentados são a única fonte natural de vitamina B12. Carne bovina, fígado e marisco enlatado contêm muita B12.	Benefícios: A vitamina B12 ajuda a manter e substituir as células do organismo, inclusive as responsáveis pela imunidade a infecções e pela coagulação sanguínea. Riscos: Não foi fixado um limite máximo para a dosagem, mas evite quantidades muito superiores à dose diária média.	
Vitamina C Dose diária Mulheres e Homens: 60 mg	Frutas cítricas e couve-de-bruxelas são as melhores opções, embora o morango também seja uma boa fonte.	Benefícios: A vitamina C pode reduzir os danos nos tecidos como câncer e que aceleram o envelhecimento. Existem indícios de maior resistência aos resfriados. Riscos: Doses diárias maciças (10.000 mg) podem causar diarreia e náusea.	
Vitamina D Dose diária Mulheres e Homens: 200 u.i.	Uma xícara de leite fortificado com vitamina D oferece 100 u.i., e alguns cereais do desjejum contêm vitamina D adicionada. A melhor fonte: sardinhas em lata, que contêm 1.100 u.i. em 98 gramas.	Benefícios: A vitamina D parece promissora como agente anticancerígeno. Também parece ajudar os sistemas imunológicos fracos e os ossos fracos. Riscos: Doses diárias de 1.000 u.i. ou mais podem causar problemas cardíacos.	
Vitamina E Dose diária Mulheres: 12 u.i. Homens: 15 u.i.	Difíceis de ter na alimentação convencional, as melhores fontes naturais de vitamina E são o germe de trigo e o óleo de girassol. Ela se encontra em menor quantidade em alimentos como pera e ameixa seca.	Benefícios: grandes doses de vitamina E, que é antioxidante, podem proteger contra doença cardíaca e certos tipos de câncer. Estudos mostram que ela também pode ajudar a tratar de artrite e de alguns males da pele. Riscos: Sem problemas, mesmo que tomada 100 vezes mais que o necessário por dia.	
Ácido Fólico Dose diária Mulheres: 180 µg Homens: 200 µg	Fígado e hortaliças de folhas verde escuro estão entre as melhores fontes de ácido fólico. Levedura de cerveja fornece uma grande dose.	Benefícios: O ácido fólico regula a divisão das células e pode ser capaz de reverter alguns tipos de lesões nos tecidos, relacionadas com o câncer. Riscos: Altas doses podem disfarçar a deficiência de vitamina B12 — uma causa potencial de lesão nos nervos.	
Niacina Dose diária Mulheres: 15 mg Homens: 19 mg	Carne de galinha, salmão e carne bovina são todas boas fontes de niacina, a exemplo da ervilha e da manteiga de amendoim. O organismo humano consegue segregar niacina a partir da proteína contida nos ovos e no leite.	Benefícios: Algumas pessoas reduzem seus índices de colesterol com grandes doses de niacina. Riscos: Parece segura até 1.000 mg, exceto em pessoas com asma, úlcera gástrica ou significativos distúrbios no ritmo cardíaco.	
Vitamina K Dose diária Mulheres e Homens: 65 µg	Encontrada em hortaliças como brócolos, folhas de nabo e repolho. Queijo e gema de ovo contêm doses menores de vitamina K, a exemplo do pêssego e da batata.	Benefícios: A vitamina K ajuda a regular a coagulação normal do sangue. Pode inibir alguns tipos de câncer. Riscos: Grandes doses de vitamina K sintética podem causar lesão cerebral em garotos e anemia em alguns adultos. Sua suplementação só deve ser tomada com receita médica.	
Sais minerais			
Cálcio Dose diária Mulheres e Homens acima de 25 anos: 800 mg	logurte, leite e queijo são as clássicas fontes de cálcio. Tofu e sardinha também contêm bastante; ostras, abricós secos e pão de trigo integral contêm menos.	Benefícios: Cálcio é essencial para ter ossos e dentes fortes. Suplementações podem ajudar mulheres idosas a evitarem a osteoporose. Riscos: Muitos gramas por dia podem causar cálculos renais e náusea.	
Ferro Dose diária Mulheres: 15 mg Homens: 10 mg	Fígado, ostras e carne bovina são boas fontes de ferro, a exemplo de abricós secos e melão escuro.	Benefícios: O ferro fortalece os elos químicos no cérebro; crianças com deficiência de ferro podem ter problemas de aprendizagem. Doses reguladas ajudam o sistema imunológico. Riscos: Alguns estudos vinculam o alto índice de ferro a doenças cardíacas em adultos.	
Selênio Dose diária Mulheres: 55 µg Homens: 70 µg	O selênio é encontrado em vísceras e em frutos do mar. A deficiência é rara.	Benefícios: O selênio pode ajudar a evitar o câncer e fortalecer o sistema imunológico. Riscos: Tóxico em altas doses.	
Zinco Dose diária Mulheres: 12 mg Homens: 15 mg	Carne, cereais, pão e ovos contêm bastante zinco para a maioria das pessoas. Seis ostras de tamanho médio oferecem dez vezes mais que a dose diária média necessária. Uma tigela grande cheia de feijão-de-lima também funciona.	Benefícios: O zinco pode ajudar a evitar o crescimento de células anormais relacionadas com o câncer e outras doenças. Riscos: Grandes doses diárias (300 mg) mostraram que reduzem a reação do sistema imunológico.	



Só para crianças

O surto de crescimento na adolescência faz os garotos correrem grande risco de deficiência vitamínica, mais que os adultos. Isso não significa que eles precisam de doses maiores de vitaminas. Uma alimentação saudável e diversificada geralmente oferece a quantidade necessária de todas as vitaminas e sais minerais essenciais. Evite ingerir muito de qualquer coisa, seja hambúrguer ou brócolos.



A dose dos astros

As vitaminas são o constante favorito das celebridades que definem tendências. Clint Eastwood colocou seu conselheiro de vitaminas no elenco de dois filmes. Injeções de vitamina B12 ficaram em voga tanto quanto os cabelos longos, ao passo que outras modas relacionadas com as vitaminas duram tanto quanto um trailer de filme. Agora, os ginásios de Hollywood têm nutricionistas em número quase igual ao de preparadores físicos.

PÍLULAS



Mães podem passar remédios a filhos através do leite

NOVA YORK — Bebês cujas mães tomam medicamentos como anti-histamínicos ou antibióticos podem sofrer reações que vão de diarreia a sonolência excessiva, provocada pela exposição às drogas transmitidas através do leite materno. Um estudo feito com 838 lactentes no Hospital Infantil de Toronto, Canadá, mostrou que

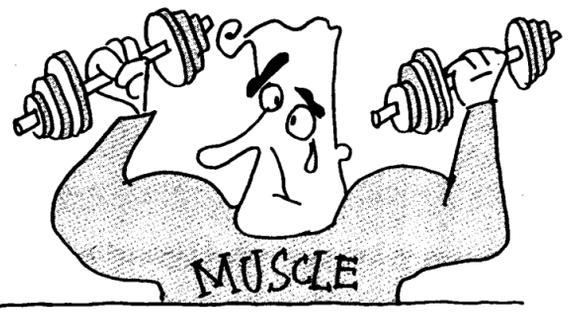
dos 166 bebês cujas mães tomavam antibióticos, 32 apresentaram algum tipo de reação, provocada pelo medicamento. A mais comum foi diarreia. Entre os filhos de mães que tomavam anti-histamínicos, o efeito mais notado foi irritabilidade, e entre aqueles cujas mães tomavam sedativos, a reação mais comum foi sonolência.

Estudo mostra que obesos faltam mais ao trabalho

NOVA YORK — Funcionários obesos faltam duas vezes mais ao trabalho que trabalhadores magros. Segundo estudo da Brigham Young University, de Utah, os obesos perdem em média sete dias mais que os demais funcionários. Os pesquisadores de Utah estudaram 10.825 adultos empregados em 55 empresas. Os funcionários responderam a perguntas sobre faltas devido a doenças e foram considerados pouco faltosos os que deixaram de ir ao trabalho duas vezes ou menos em seis meses; moderados os que faltaram três a seis dias e muito faltosos os que perderam mais de seis dias de trabalho. Segundo Larry Tucker, diretor do programa de saúde da universidade, um novo estudo deverá desvendar os motivos da relação obesidade e abstenção.

Clínicas dos EUA usam riso para recuperar doentes

NOVA YORK — Rir pode não ser o melhor remédio, mas os efeitos positivos da risada sobre a mente e o corpo não são piada. Estudos feitos em hospitais e centros de tratamento de câncer nos Estados Unidos mostraram que o humor é algo tão sério que estão sendo criadas salas, canais de TV e bibliotecas dedicadas à arte de fazer rir. A proposta é usar o humor não como forma de curar, como um complemento do processo natural de cura. Estudos recentes mostraram que o riso tem efeito positivo sobre o bem-estar físico e a capacidade de lidar com a dor. Entre os benefícios comprovados da risada está o aumento da imunoglobulina A na saliva. A substância ajuda o sistema imunológico a combater gripes, resfriados e sinusite.



Atletas que tomam esteróides podem ter depressão

NOVA YORK — Atletas que tomam hormônios esteróides para melhorar o desempenho correm o risco de sofrer alterações de comportamento e depressão. Estudo feito com 20 homens mostrou que esses hormônios aumentaram a irritabilidade, hostilidade e perda de memória, revelaram pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde

Mental. Segundo as estatísticas, mais de 1 milhão de norte-americanos abusam dos esteróides por acreditar que aumentem a força física. "Os atletas acreditam que os esteróides aumentam a massa muscular, mas existem tantos estudos dizendo que sim quanto dizendo que não", disse o médico David Rubinow, do instituto.