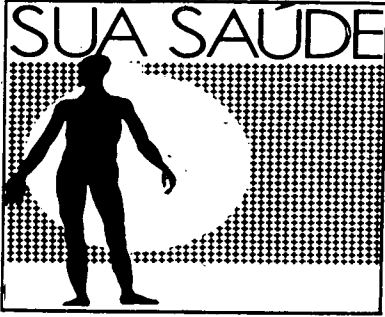


Se não houver carência, muitas vitaminas podem ser inócuas para o organismo. É o que sugerem estudos recentemente publicados nos Estados Unidos e na Europa. Contrariando resultados anteriores, os cientistas comprovaram que o uso de vitaminas antioxidantes como a A e a E não é capaz de prevenir câncer nos pulmões ou nos intestinos.

SUA SAÚDE



Comprovou-se que o excesso de vitamina A pode até aumentar ligeiramente a incidência de câncer, além de outros efeitos colaterais. Os tratamentos com megadoses de vitaminas começam a ser vistos com mais prudência. Afinal, os alimentos continuam sendo as melhores fontes. Por **Rick Weiss**, de **The Washington Post**.

O mito das vitaminas

ESTUDOS RECENTES MOSTRAM QUE ELAS NÃO PREVINEM CâNCER EM FUMANTES. A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA JÁ AS FORNECE, DISPENSANDO SUPLEMENTOS.

Se as leis da física fossem tão caprichosas quanto as leis das vitaminas e da saúde parecem ser, a Terra teria saído de sua órbita milhões de anos antes do surgimento do primeiro pé de brócolis. É o que se concluiu lendo os estudos que se fazem sobre as vitaminas. Elas já chegaram a ser consideradas panacéias universais, capazes de prolongar a vida, adiar a velhice e prevenir até o câncer.

Mas vários estudos recentes parecem demonstrar que não é bem assim: se não houver carência, as vitaminas podem ser inócuas. E os tratamentos com megadoses podem até fazer mal, pois a alimentação balanceada já fornece as vitaminas necessárias.

Num estudo realizado com mais de 700 norte-americanos durante quatro anos, doses moderadamente elevadas das vitaminas C, E e betacaroteno (provitamina A) não impediram o crescimento de pólipos no cólon, que com o tempo podem se transformar em câncer.

Esse relatório foi o segundo em três meses sugerindo que as vitaminas antioxidantes (assim chamadas porque neutralizam a ação de átomos de oxigênio que prejudicam as células) não possuem o potencial de prevenção de câncer que muitos lhe atribuíam.

Antioxidantes NÃO FAZEM EFEITO

Em abril, um estudo finlandês concluiu que a vitamina E e o betacaroteno (que o corpo converte em vitamina A) nada fizeram para proteger os fumantes contra o câncer dos pulmões. As conclusões causaram perplexidade; afinal de contas, outros estudos com animais e humanos sugeriam que essas vitaminas tinham ação anticancerígena.

O que fazer então com as contradições nas pesquisas das vitaminas? “Existem muitas coisas que ainda não conseguimos compreender,” suspira E. Robert Greenberg, o epidemiologista de Dartmouth, nos Estados Unidos, que chefiou o mais recente estudo de vitaminas e câncer de cólon. Ele não toma nem recomenda os complexos vitamínicos.

Mas, num editorial da semana passada, os editores do *New England Journal of Medicine* alertaram os consumidores e a mídia a não exagerar na interpretação dos resultados negativos.

“As pessoas que se sentiram traídas quando ficaram sabendo do novo estudo mostrando que a vitamina E e o caroteno não protegem contra o câncer deveriam se perguntar por que aceitaram tão facilmente a afirmação de que os antioxidantes têm esse efeito.”

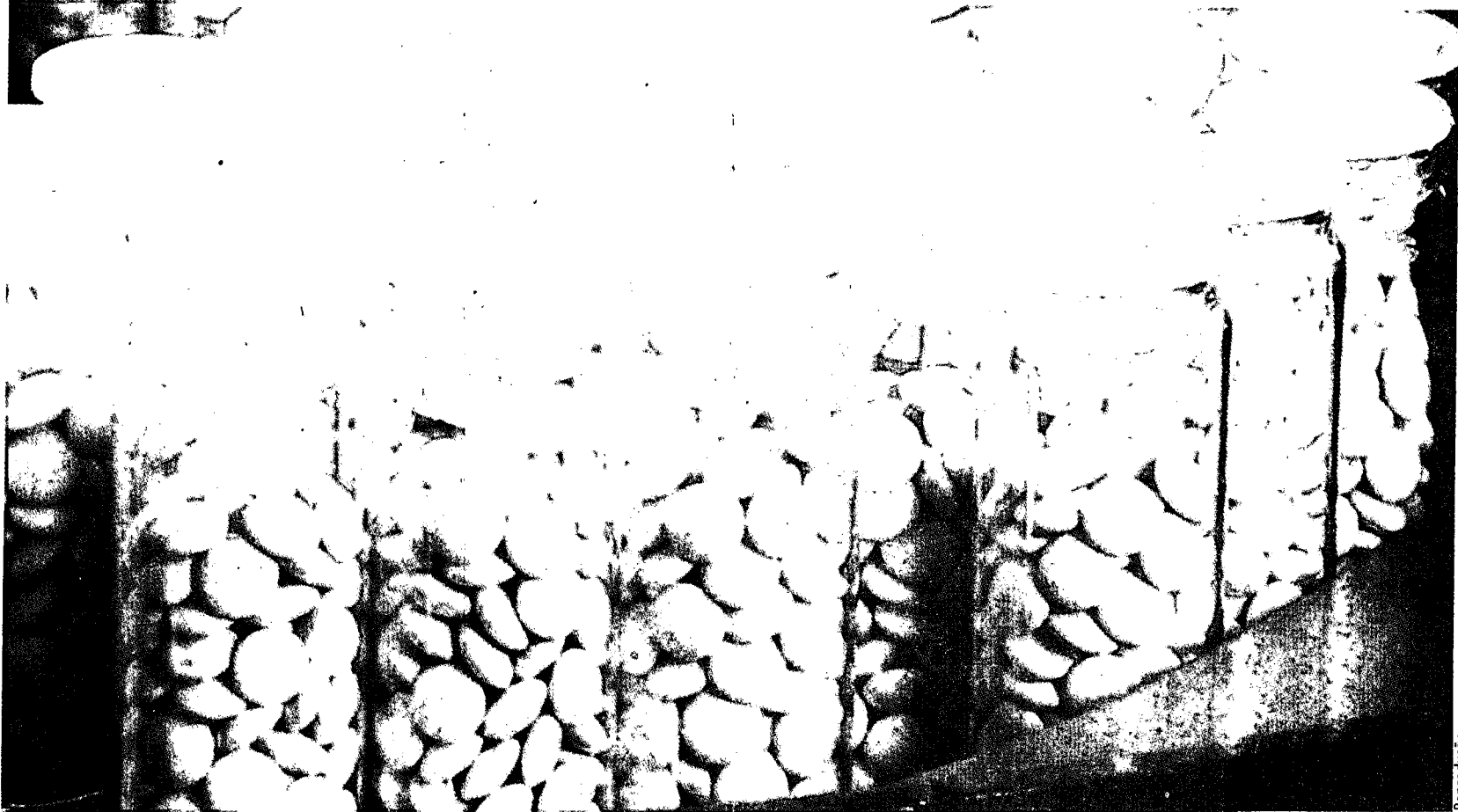
Betacaroteno TORNA A PELE AMARELA

Mas existem razões pelas quais a ciência parece ser especialmente instável quanto ao tópico de comida, saúde e complementos nutricionais.

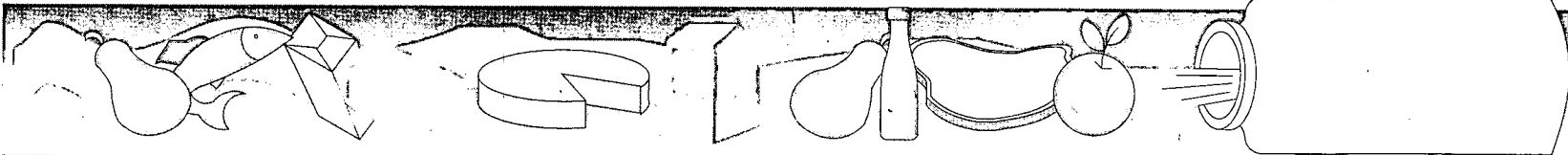
Um dos problemas é que cada um dos muitos estudos feitos com animais e humanos variou dos outros na sua combinação de vitaminas e outros elementos dietéticos, o que impede a comparação.

As doses das vitaminas também variam nos estudos, e em alguns casos diferentes formulações de vitaminas foram usados — algumas mais facilmente absorvidas do que outras. Além disso, os estudos com betacaroteno são difíceis porque doses elevadas fazem a pele das pessoas adquirir coloração amarela, o que permite aos voluntários descobrir se estão tomando a droga ou um placebo.

A saúde geral dos voluntários também pode influenciar os resultados. Algumas pessoas criticaram, por exemplo, o estudo finlandês por incluir apenas fumantes, uma população difícil de ser salva do câncer de pulmão.



Suplementos de vitaminas podem ser desnecessários e, em certos casos, fazer mal.



Fontes naturais de vitaminas		
Vitamina	Ação	Fontes naturais
A (axerofol)	Fortalece a pele, as mucosas e participa do metabolismo da visão. Sua falta pode provocar problemas de pele ou visão - mas não é capaz de melhorar a pele ou a visão de pessoas que não tenham carência.	Vegetais de coloração alaranjada (cenoura, tomate amarelo, manga, abóbora, caju), folhas verde-escuras (espinafre, salsa, agrião, beterraba etc.); miúdos de boi (fígado, rins); leite e seus derivados (ricota, iogurte, queijo) e gema de ovo.
B1 (tiamina)	Fortalece a memória, combate a insônia e a esclerose, tonifica músculos e nervos. Combate o beribéri (doença caracterizada por palidez, náuseas, inchaço das pernas, inflamação dos nervos e atrofia muscular).	Cereais integrais (como arroz e trigo não beneficiados e pão integral), amêndoas oleaginosas (amendoim cru, nozes, avelãs, castanhas-do-pará), folhas verde-escuras, carnes e algumas frutas.
B2 (riboflavina)	Combate a saborria (dilatação das papilas da língua, que fica grossa e esbranquiçada), a mononucleose (infecção por vírus), o herpes e as manchas e descamações da pele; fortalece os músculos do aparelho respiratório e as artérias da córnea.	Visceras (principalmente fígado), gema de ovo, leite e derivados, vegetais amarelos, levedura de cerveja e grãos de leguminosas.
B3 (niacina)	Combate a pelagra (doença que provoca falta de apetite, fraqueza e depressão, tornando a pele ressecada, com manchas marrons).	É sintetizada pelo próprio organismo, a partir de aminoácidos. Aves, peixes, fígado, amendoim, jiló e cereais integrais.
B5 (piridoxina)	Inibe a formação de coágulos nas coronárias, facilita o metabolismo das proteínas, combate anemias; previne náuseas e inchaço das pernas nas mulheres grávidas.	Leguminosas, carnes, ovos, fígado, cereais integrais e algumas frutas, como a goiaba.
B12 (cobalamina)	Protege o fígado; aumenta a produção de células vermelhas; fortalece a memória; combate anemias, esclerose, esterilidade, estresse e herpes; aumenta a disposição.	Só existe nos produtos animais: fígado, ovos, leite e carne de peixe.
Ácido pantotênico	Alivia problemas gastrintestinais e combate diarreias; combate o estresse; evita a descamação e a despigmentação da pele; aumenta o número de glóbulos brancos.	Visceras (rins, coração, fígado), cereais integrais, amendoim, ovos e levedura de cerveja.
Ácido fólico	Combate dores de cabeça crônicas, diminui o colesterol e os problemas gastrintestinais; tonifica o aparelho reprodutor feminino.	Vegetais de folhas verde-escuras, nozes, levedura de cerveja, cereais integrais, leguminosas e miúdos (fígado, rins).
Biotina (vitamina H)	Protege a pele, as papilas da língua; combate o cansaço e as dores musculares. Não é absorvida quando a pessoa come clara de ovo.	Fígado, rim, gema de ovo, carnes de peixe e aves e levedura de cerveja.
Colina	Tonifica o fígado, os intestinos e o sistema nervoso; estimula o crescimento.	Frutas em geral, amêndoas oleaginosas e vísceras (principalmente fígado e rins).
Inositol	Diminui as taxas de glicose no sangue, ativa os processos de crescimento e renovação dos tecidos; combate certos casos de esclerose.	Gema de ovo, miolos, fígado, rins e soja.
C (ácido ascórbico)	Combate o estresse e as alergias; estimula a cicatrização; baixa o colesterol; previne o enfarte; cura o escorbuto (doença caracterizada por sangramento das gengivas, queda dos dentes, hemorragias cutâneas, fraqueza, debilidade óssea e diarreia); fortalece o sistema imunológico contra gripes e resfriados; tonifica a visão.	Frutas ácidas, como acerola, araçá, kiwi, caju, goiaba, morango, abacaxi, frutas cítricas (laranja, limão, mexerica), manga, mamão, carambola, fruta-do-conde, melão, maçã. Verduras, como pimentão (fruto) e folhas de rúcula, rabanete, mostarda, nabo salsa, beterraba, salsão, couve, couve-flor, espinafre, agrião, repolho, catalônia, alface, acelga, escarola.
D (calciferol)	Faz o organismo aproveitar o cálcio contido nos alimentos; aumenta a resistência contra as cáries; combate o raquitismo (doença que enfraquece os ossos). É produzida pela pele exposta aos raios solares. Em pessoas mais velhas, a produção diminui, causando osteoporose (enfraquecimento do osso).	Óleo de fígado de peixes, gema de ovo, leite e derivados (mas sua absorção pelo organismo depende da exposição da pele ao sol).
E (tocoferol)	Tonifica a pele, as mucosas e o sistema circulatório; combate o colesterol e previne problemas cardiovasculares; apressa a cicatrização; aumenta a produção de hormônios sexuais.	Só existe nos vegetais: amêndoas oleaginosas, germe de trigo, óleos de milho, soja, girassol, margarinas e verduras de folhas verde-escuras.
K	Combate hemorragias e facilita a cicatrização de ferimentos. É destruída por remédios anticoagulantes.	Agrião, alface (e outras verduras de folhas grandes), aspargo, brócole, couve, ervilha, espinafre, feijão, nabo, repolho, leite e derivados.

BOA PARA O CORAÇÃO

Pesquisadores nos EUA recomendam a vitamina C para prevenir colesterol e doenças cardiovasculares

Quase todo mundo pode repetir as recomendações para reduzir os riscos de doenças cardiovasculares: faça uma dieta com pouca gordura e baixo teor de colesterol, pratique regularmente exercícios, diminua o uso do sal e não fume. Agora, há sérios indícios de que a esta lista seja ampliada pelo item: consuma vitamina C.

Conforme os resultados do Baltimore Longitudinal Study of Aging, as pessoas que consomem muita vitamina C também apresentam um aumento nos níveis de lipoproteína de alta densidade no sangue — o chamado colesterol bom. Mas esses resultados não

significam que as megadoses de vitamina C em pílulas possam ajudar a manter o nível ótimo de colesterol. Os pesquisadores geralmente acreditam que os alimentos, não os suplementos artificiais, são a melhor fonte de vitaminas.

“Para quem consome corretamente vitamina C, o risco de doenças cardiovasculares é menor”, explica Judith Hallfrisch, principal autora do estudo e chefe do departamento de nutrientes do

Human Nutrition Research Center em Beltsville, em Maryland.

A pesquisa avaliou 435 pessoas, todos participantes de um programa conduzido pelo National Institute of Aging e destinado a medir as mudanças normais provocadas pelo envelhecimento nas pessoas saudáveis. Os participantes, pessoas de classe média ou média-alta com idades entre 19 e 95 anos, consumiram uma média de 150 miligramas diárias de vita-

mina C, ou duas vezes e meia a dose recomendada, unicamente através da dieta alimentar.

Estudos anteriores sugeriam que a falta de vitamina C estava ligada ao aumento das taxas de colesterol, particularmente o colesterol ruim, conhecido como lipoproteína de baixa densidade.

Os resultados deste estudo, publicado na edição de julho do *Journal of Clinical Nutrition*, sugerem que a vitamina C pode atuar como um termostato. Segundo Hallfrisch, ela eleva as taxas do colesterol bom quando há vitamina em abundância. **Washington Post**

Câncer: o ponto fraco das pesquisas.

ESTUDOS CONTRADITÓRIOS

Inúmeras pesquisas sobre a ação das vitaminas no organismo têm chegado a resultados positivos. Mas, em se tratando de câncer, os estudos são surpreendentemente contraditórios.

Uma pesquisa chinesa publicada no ano passado constatou que suplementos de vitamina E, betacaroteno e selênio reduziram a incidência da câncer estomacal em cerca de 20%. A recente pesquisa finlandesa, entretanto, não constatou qualquer redução do câncer de pulmão entre fumantes que ingeriram as mesmas vitaminas. Pelo contrário: as pessoas que tomaram o betacaroteno tiveram uma probabilidade algo maior de contrair câncer.

Um estudo italiano de pacientes com pólipos no cólon constatou no ano passado que seis meses de suplementos das vitaminas A, C e E reduziram a proliferação das células que podem levar ao crescimento de tumores no cólon. Mas o relatório da semana passada não constatou redução nos pólipos pré-cancerosos do cólon em pessoas que tomaram as vitaminas C, E e betacaroteno.

As dificuldades DAS PESQUISAS

Por que dar às vitaminas um desafio tão difícil, perguntaram alguns, ao invés de testar a possibilidade de elas impedirem o câncer em pessoas mais saudáveis?

A mesma crítica foi feita ao estudo da semana passada, que focalizou pessoas que tinham pólipos no cólon e que, conseqüentemente, já se arriscavam mais do que a média a desenvolver câncer.

Mas não é tão simples assim, dizem os pesquisadores. Já é suficientemente difícil mostrar uma diferença nos índices de câncer entre os que tomam as vitaminas e os que não o fazem no decorrer de apenas alguns anos — mesmo que sejam quatro ou cinco.

A duração do estudo também é importante. O câncer se desenvolve lentamente e, quanto mais curto for um estudo, menos revelador será.

“Estudos de curta duração podem ser desinformadores”, lembra Charles Hennekens, epidemiologista do Brigham and Women Hospital em Boston, EUA.

Estudos longos SÃO NECESSÁRIOS

Ele disse que, mesmo que as vitaminas sejam possantes preventivos do câncer, não se esperaria ver resultados em apenas quatro anos, tempo que demorou o estudo feito pelos cientistas norte-americanos.

“É possível, por exemplo, que as vitaminas não impeçam a formação dos pólipos, mas podem impedir que eles se tornem cancerosos, algo que somente poderia ser constatado num estudo mais longo.”

Todos esses fatores tornaram difícil responder ao que poderia ser uma pergunta simples. Mas vários pesquisadores disseram que o maior obstáculo para a compreensão dos benefícios de saúde dos alimentos e dos complementos alimentares pode ser algo inerente à própria ciência: os cientistas precisam dividir a natureza em pedaços para poder estudá-la.

Com isso, eles ficam sabendo de detalhes fascinantes sobre cada componente da natureza, mas sem necessariamente compreender muito bem como são as interações entre todas essas partes.

Os alimentos, não os comprimidos e efervescentes, são as melhores fontes de vitamina C.