

VITAMINAS PERIGOSAS

Em excesso, podem ser tóxicas para o organismo

Os atletas devem tomar suplementos vitamínicos sob orientação médica, pois algumas vitaminas são tóxicas em altas doses (ver tabela). Atletas com grande sobrecarga física (um corredor fundista, por exemplo) combatem o envelhecimento celular com doses de vitaminas consideradas antioxidantes (C, E e complexo B), que ainda reduzem o estresse.

As vitaminas mais perigosas, se tomadas em excesso, são a A e a D (ver tabela). Acima das 50 mil Unidades Internacionais de vitamina A, a pessoa pode apresentar sintomas como dor de cabeça, vômitos e ressecamento das mucosas e descamação. Em mulheres, há casos comprovados de aborto e má formação congênita do feto. Já a vitamina D pode causar danos irreversíveis ao coração e aos rins. "Essas vitaminas, junto com a E e a K, ajudam na absorção das gorduras pelo organismo", explica Lamartine Souza, da Academia Shape.

Já a vitamina C é indicada tanto para atletas como para pessoas sedentárias, pois reforça o sistema imunológico e previne resfriados. A dosagem é de 1 grama ou até 2 gramas por dia.

A dosagem recomendada de vitamina E é de 400 miligramas por

dia. Índices acima desse, apesar de não serem tóxicos, não trazem benefícios para indivíduos saudáveis, ressalta a professora de Nutrição Midori Ishii.

O professor de academia Lamartine Souza recomenda aos seus atletas doses de uma a duas cápsulas por dia de complexo B.

Já os aminoácidos só devem ser usados por quem desenvolve atividade física muito intensa, pois eles são os "tijolos" com os quais o organismo sintetiza proteínas. Os aminoácidos são, por isso, essenciais na reconstrução dos tecidos

"destruídos" durante os exercícios. Mas a ingestão exagerada destes compostos, segundo Lamartine, pode provocar náusea e diarreia.

Mas Turibio Leite de Barros Neto, do Cemafe, diz que nem todos os suplementos alimentares para atletas fazem mal. Produtos como o "Gatorade", que está à venda em qualquer bar da cidade, servem para reidratar e contêm pequena quantidade de carboidratos e sais minerais como sódio e potássio.

Consultor técnico:
Wagner Ibrahim
Pereira, cardiologista do
serviço de cardiopatias
coronárias do Instituto do
Coração.

**As vitaminas
mais perigosas
para a saúde, em
altas doses, são
a A e a D.**