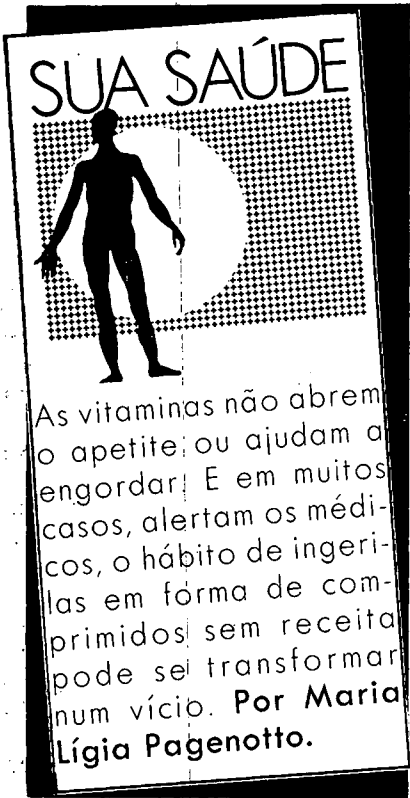


Aprenda a tomar vitaminas

ELAS SÓ DEVEM SER CONSUMIDAS NA FORMA DE COMPRIMIDOS QUANDO RECEITADAS PELO MÉDICOS.



A respeito delas, muito já se falou: que engordam, abrem o apetite, curam gripes e resfriados, previnem doenças cardiovasculares e até alguns tipos de câncer. Industrializadas, podem substituir refeições com vantagem e repor energias perdidas do organismo, evitam o envelhecimento precoce das células, contribuem para a beleza da pele e do cabelo e melhoram o apetite sexual.

O que há de certo e comprovado em relação às vitaminas, no entanto, é que a maioria é extraída de alimentos fontes (alguns tipos podem ser sintetizados pelo próprio corpo) e cumprem funções diversas no organismo, sendo utilizadas de diferentes formas. Portanto, são componentes essenciais para uma vida saudável.

No Brasil de hoje, segundo a nutricionista Márcia Regina Vitolo, professora do Departamento de Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina (EPM), não existem dados clínicos sobre a carência de vitaminas entre a população. “Para efeito estatístico, a Organização Mundial de Saúde (OMS) só considera que há hipovitaminose quando estão constatadas as conseqüências clínicas da carência”, explica Márcia, que acha discutível esse critério.

O gastroenterologista Moacyr Pádua Vilela, também professor da EPM, garante que a hipovitaminose é mais freqüente do que se imagina. “Em países de Terceiro Mundo, raras são as seqüelas deixadas pelos dois extremos: a hipervitaminose — que também traz inúmeros problemas — e a avitaminose (falta total)”, diz ele.

Entre as pessoas que têm o hábito de se automedicar a vitamina merece papel de destaque no rol dos remédios mais consumidos. “O que ocorre é que, por conta desse costume, as pessoas acabam tomando doses erradas de cada vitamina”, completa Vilela. “Falta a noção de que o excesso ou a carência de um determinado tipo pode ser um dado de extrema importância para o organismo humano”, afirma Márcia.

Copiando um modismo norte-americano, as prateleiras das drogarias, lojas de conveniência e até supermercados brasileiros se viram de uns poucos anos para cá repletas de vidros — com compostos tidos como naturais ou não — que prometem fazer milagres. Na opinião de Márcia, só deve fazer uso desses suplementos vitamínicos quem apresenta deficiência — constatada através de exames médicos — das substâncias adquiridas.

“Quem se alimenta mal, provavelmente não estará com carência apenas de vitaminas. Também devem estar faltando nesse organismo substâncias importantes como proteínas, hidratos de carbono e gorduras”, lembra a nutricionista.

Se as vitaminas consumidas em excesso forem mesmo eliminadas pelo metabolismo, uma pessoa que ingerir grande quantidade de vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água e eliminadas pelo suor e pela urina) pode estar sobrecarregando as funções de seus rins, por exemplo.