

VITAMINAS NÃO ABREM O APETITE

Também não engordam

A carência de vitaminas, além da desnutrição, segundo o gastroenterologista Moacyr Vilela, pode decorrer também de algumas disfunções do organismo humano. "Doenças que alteram a digestão e atacam a mucosa do intestino, como a síndrome da má-absorção, e alguns tipos de vermes, podem provocar quadros de hipovitaminose", diz o médico Vilela.

Alguns estados, como a gravidez e a lactação, por exemplo, podem significar um consumo maior de vitaminas pelo organismo, afirma Vilela. "Crianças em fase de crescimento e pessoas que consomem muita energia física para trabalhar também podem precisar de um suplemento vitamínico, mas sempre prescrito por um médico", ressalta o gastro.

Ele lembra ainda que as vitaminas B12, PP (do Complexo B) e K são sintetizadas pela flora bacteriana intestinal normal do ser humano. "Quem toma muito antibiótico pode destruir a flora intestinal e apresentar falta dessas vitaminas", assegura Vilela. Segundo ele, o medo de engordar que algumas pessoas que tomam vitaminas têm não se justifica.

"Não há nenhum dado científico comprovando que a vitamina abra o apetite ou engorde. A não ser que a pessoa esteja em carência vitamínica absoluta", garante o médico. De acordo com ele, as vitaminas não entram no metabolismo dos hidratos de carbono e das gorduras.

Existem dois grupos de vitaminas: as lipossolúveis (solúveis em gordura e armazenadas no corpo) e as hidrossolúveis (solúveis em água). As lipossolúveis são a A, D, E e K e as hidrossolúveis são a C, as do Complexo B (B1, B2, B6, PP e B12), D2 e D3. Para serem bem aproveitados, os alimentos que têm vitaminas devem ser ingeridos, de preferência crus.

Frutas e verduras

AS PRINCIPAIS FONTES

"No processo de aquecimento, parte das vitaminas se destroem ou se modificam", diz a nutricionista Márcia Vilela. Por isso, embora alguns alimentos industrializados sejam realmente enriquecidos com vitaminas, depois de cozidos eles podem perder essas propriedades.

Como grande parte das vitaminas são hidrossolúveis, ela ensina que a água onde foi fervida uma verdura, por exemplo, pode ser aproveitada para o cozimento de outro tipo de alimento. E, para que o organismo não sofra com carência de vitaminas, não basta comer só um determinado tipo de fruta ou verdura. "É importante ingerir alimentos de várias cores, variar", ressalta a nutricionista.

Sobre as vitaminas comercializadas em forma de cápsulas, o gastro Vilela faz algumas considerações. "As que são manipuladas por laboratórios de confiança em geral não causam problemas. Mas é preciso estar atento a alguns subprodutos, como os chás que são vendidos para serem consumidos fervidos", diz. Muitos dos efeitos apregoados nos rótulos não têm comprovação científica.

Defensor do uso criterioso de vitaminas, o médico Guilherme Deucher, especialista em Medicina Ortomolecular, preconiza a ingestão das vitaminas C, E e do betacaroteno como parte de uma terapia antioxidante das células.

"Estudos populacionais mostram que elas retardam o aparecimento de vários tipos de câncer e previnem ataques cardíacos", assegura Deucher.

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