

Vitaminas garantem saúde até os 114 anos

Claudia Izique
Da equipe do Correio

São Paulo — A medicina ortomolecular promete vida longa aos seus pacientes. O consumo monitorado de vitaminas, aminoácidos e sais minerais permite, em tese, que indivíduos tenham uma vida saudável até 114 anos. Desde que, é claro, não sejam acometidos por doenças incuráveis.

“Estamos morrendo precocemente”, diz Ronaldo Abud Leão, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Ortomolecular (Sobramo), criada há dez anos e que reúne 400 adeptos dessa especialidade.

O princípio básico dessa ciência é o de que o envelhecimento é resultado da exposição das células à ação de radicais livres, presentes na água e nos alimentos, associada a fatores ambientais como poluição, estresse etc.

As vitaminas, os minerais e determinadas enzimas defendem as células da ação devastadora dos radicais livres, e os aminoácidos colaboram na reconstrução das que estiverem lesadas.

Suplementos — Esses mesmos elementos podem ser encontrados nos alimentos, contudo, são insuficientes para a defesa e recomposição celulares, carência que deve ser suprida, segundo a medicina ortomolecular, pela ingestão de produtos industrializados.

Esse tratamento, eles alertam, deve ser monitorado. Ou seja, só os exames clínico e de laboratório podem informar sobre a carência das células e orientar o médico na elaboração de um cardápio de vitaminas, sais e aminoácidos necessários a cada paciente.

O grande inimigo da medicina ortomolecular é a automedicação. As vitaminas estão disponíveis nas prateleiras dos supermercados e são vendidas sem receita médica nas farmácias e drogarias.

Na melhor das hipóteses, o consumo livre de vitaminas tem resultado inócuo. O selênio, por exemplo, quando ingerido junto com a vitamina C, neutraliza os efeitos do ácido ascórbico, que compõe essa vitamina.

VITAMINA	FONTES	EFEITOS	CARÊNCIA	EXCESSO
	- Fígado - Leite integral - Queijo - Gema do ovo - Cenoura - Manteiga - Margarina	- Ajuda na formação da pele e das mucosas - Promove o desenvolvimento de ossos e dentes - Atua nos processos visuais	- Leves: cegueira noturna, diarreia, infecções intestinais, problemas no crescimento - Grave: xerofalmia	- Leves: náuseas, irritação, visão borrada - Graves: crescimento retardado, hipertrofia do fígado e do bazo, perda de cabelo, dores reumáticas, aumento da pressão craniana, mudanças de pele
	- Óleos vegetais - Germe de trigo - Cereais integrais - Gema de ovo - Manteiga - Fígado - Soja - Brócolis - Espinagre	- Funciona como antioxidante, protegendo as vitaminas A e C e os ácidos graxos - Previne danos à membrana celular	- Só aparecem em casos de inanição - Anemia em casos de bebês nascidos com peso abaixo do normal	não há maiores riscos
	Brócolis, pimentão, morango, frutas cítricas, papaia, batata, manga, espinaço, tomate, acerola, kiwi, caqui, goiaba	- Formação de colágeno ajudando a dar coesão ao tecido celular, acelerando a cicatrização de ferimentos e aumentando a resistência a infecções - Auxílio na absorção do ferro	- Leves: sangramento das gengivas, facilidade de formação de ferimentos - Sévera: escorbuto, problemas do gênero	- Diarréia, vômitos, mal-estar - Cálculo renal em pessoas que já têm

Mercado ainda sem controle

São Paulo - No ano passado, a indústria farmacêutica nacional faturou algo em torno de US\$ 300 milhões com a venda de vitaminas.

Trata-se de um mercado promissor, mas que ainda está fora do controle efetivo do setor de saúde.

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) realizou pesquisa com 38 produtos à base de beta-caroteno, vitaminas A, E e C disponíveis no mercado nacional.

O Idec constatou que a dose recomendada pelos fabricantes varia de produto para produto, o que altera o custo do tratamento.

As vitaminas disponíveis no mercado são importadas ou encapsuladas no Brasil por laboratórios nacionais. “Não produzimos vitaminas, sais nem aminoácidos”, diz o médico Daud Abuchalla.