

Médicos contestam uso da vitamina C

Especialistas acham desnecessária a venda do produto nas farmácias. Eles garantem que a alimentação já repõe o necessário

Anaísa Silva

Da equipe do Correio

São Paulo — Você está perdendo tempo e dinheiro se, tendo boa saúde, é um dos milhões de brasileiros que vão todas as semanas à farmácia comprar vitamina C. Fazem parte dessa classe de remédios Redoxon, Cebion, Cewin etc.

Essas pessoas não têm a menor necessidade de vitamina C comprada na farmácia, até porque “a nossa alimentação repõe aquilo que é necessário. Se não fosse assim, estaria todo mundo morto por aí”, afirma o médico Antonio Carlos Lopes, um dos maiores especialistas brasileiros no tema.

Ele fala com a autoridade de quem tem, entre outros, títulos como o de presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica e professor titular da cadeira de Medicina de Urgência da famosa Escola Paulista de Medicina, cujo nome tradicional foi mudado para Universidade Federal de São Paulo.

Segundo Antonio Carlos Lopes, só precisa de doses maiores de vitamina C quem tem má absorção desse tipo de vitamina. Por exemplo, quem toma medicamentos para úlcera durante longo tempo, pessoas com diarreia prolongada, lactantes, gestantes e casos de pós-operatórios.

“Em algumas situações, a falta de vitamina pode ser compensada com a própria alimentação. Para uma gestante, incluir uma ou duas laranjas a mais todos os dias já é suficiente”, afirma. Ele ressalta que nos casos críticos de carência da vitamina C o tratamento ideal é a forma intravenosa.

O presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica questiona também o excesso de vitamina C consumido para evitar o envelhecimento. “Em primeiro lugar nós não sabemos exatamente o que os radicais livres (produtos do metabolismo celular que podem funcionar como tóxicos para a própria célula) de oxigênio acarretam de malefício para uma pessoa nas mais variadas situações”, diz.

“Sabemos que os radicais livres têm ação importante em casos de doenças inflamatórias agudas, infecciosas. Mas não há nenhum trabalho científico sério que prove que o radical livre e a vitamina C tenham ação antioxidante benéfica”, acrescenta.

METABOLISMO

Sarah Monte Alegre, professora de Medicina Interna do Departamento de Clínica Médica da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), concorda com Antonio Car-

Marcos Fernandes/SP



Ismael, 25 anos, toma 500 mg de vitamina C todos os dias: “Se eu não tomar fico gripado. Falta alguma coisa em mim”.

los Lopes: o que existe é muito “fôlclore” a respeito da vitamina C.

“Até os atletas, que consomem mais esse tipo de vitamina porque possuem um metabolismo diferente, não precisam se preocupar se tiverem uma dieta rica em vegetais e

frutas”. A especialista lembra que altas doses de vitamina C, em torno de 8 ou 10 gramas por dia, podem causar diarreia.

Adepto das vitaminas, Eitelvino Bechara, professor titular do Instituto de Química da Universidade de

São Paulo (USP), acredita que algumas doenças do envelhecimento podem demorar a surgir com o uso de vitamina C.

“Estudos com animais têm mostrado que vitamina C juntamente com a E ajudam a diminuir a produ-

ção de radicais livres. Mas os resultados de algumas pesquisas feitas em laboratório mostram a vitamina C como uma faca de dois gumes”, observa.

RESFRIADOS

Ismael Corte Inácio Júnior, 25 anos, toma todos os dias 500 miligramas de vitamina C. Ele conta que há um ano compra a vitamina depois de ter visto num anúncio de revista. “Se eu não tomar fico gripado. Devo ter falta de alguma coisa”, diz. Ismael é um dos milhões de brasileiros que tomam vitamina C para prevenir ou curar resfriados.

Os especialistas afirmam que a dosagem diária de reposição de vitamina C para uma pessoa com saúde normal é de 60 a 90 miligramas. Antonio Carlos Lopes lembra que a vitamina C não absorvida pelo organismo é eliminada pela urina.

Andréa Grano Marques, nutricionista mestrandia da Universidade Federal de São Paulo, recomenda uma fruta cítrica (laranja, tangerina etc) e qualquer outra fruta na alimentação diária de seus pacientes. Segundo ela, uma laranja possui cerca de 20 miligramas de vitamina C.

“O caju é uma das frutas mais ricas. Conforme o tamanho chega a ter 100 miligramas”, diz, lembrando que a vitamina é encontrada também em alguns vegetais como brócolis, espinafre, repolho etc. Ela ressalta que as frutas devem ser descaídas na hora de comer.