

VITAMINAS

CUIDADO: O USO EXCESSIVO DESSAS SUBSTÂNCIAS EM PÓ, CÁPSULAS OU COMPRIMIDO, SEM ACOMPANHAMENTO MÉDICO, TRAZ RISCOS À SAÚDE

Maria Vitória (texto)
Rubens Paiva (Infografia)
Da equipe do Correio

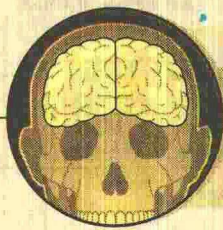
O aumento do consumo indiscriminado de suplementos alimentares — vitaminas, sais minerais, proteínas e carboidratos — coloca em risco a saúde de milhares de pessoas. As principais vítimas são os jovens, que usam complementos em forma de pós, cápsulas ou líquidos na busca do corpo perfeito. Tais produtos são vendidos livremente em farmácias e lojas de produtos dietéticos, pois não necessitam de receita médica. Porém, é preciso cuidado ao consumir vitaminas e sais minerais, na esperança de melhorar o rendimento físico e ajudar a esculpir as formas. A geriatra Maria Alice Toledo adverte que a auto-suplementação, sem acompanhamento médico, “pode causar intoxicação e provocar problemas renais, circulatórios e gastrointestinais, dores de cabeça, vômitos, cirrose hepática e pressão alta”. O seu colega Renato Maia garante que “somente exames laboratoriais, de sangue e de urina, podem constatar a carência de suplementos alimentares. E um médico terá então condições de avaliar o quadro do paciente e indicar os nutrientes necessários”. Um cuidado que Rodrigo Figueiredo Jérico, estudante e estagiário de Educação Física, não tomou. Para ganhar peso e aumentar a massa muscular do seu corpo, ele passou a to-

mar suplementos à base de proteínas e hipercolóricos por conta própria. Resultado: “Passei a sofrer de problemas intestinais, principalmente queimação”, diz o rapaz de 23 anos. Hoje ele trabalha em uma academia da cidade e desaconselha os seus alunos a seguirem o mesmo caminho. A nutricionista Marina Kiyomi Ito explica que a suplementação é recomendada a esportistas, que realizam exercícios regulares com cargas médias ou pesadas ou esportes de longa duração como nadadores e corredores. Nesses casos, o organismo não consegue recuperar pela dieta, por melhor que ela seja, as perdas de nutrientes causadas pelo treinamento intenso. “Pessoas comuns dificilmente precisam de suplementação. Basta ter uma dieta balanceada, com carnes, cereais, frutas e legumes”, aconselha Marina.

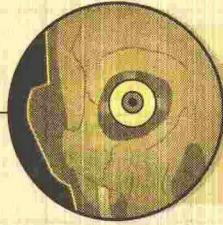
SERVIÇO

- RENATO MAIA**
Geriatra e Coordenador do Serviço de Geriatria do Hospital Universitário de Brasília (HUB)
Tel.: 307-3223
- MARIA ALICE TOLEDO**
Geriatra do Serviço de Geriatria do Hospital Universitário de Brasília (HUB)
Tel.: 307-3223
- MARINA KIYOMI ITO**
Professora do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília
Tel.: 307-2548
- ÉRIKA RUNEHR**
Nutricionista Esportiva
Tel.: 9964-0683

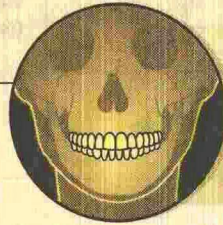
AÇÃO NO ORGANISMO



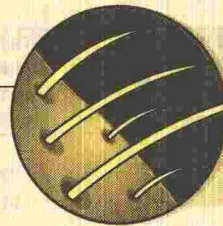
Funcionamento do cérebro
Tiamina, vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, biotina, cálcio, potássio, sódio e magnésio



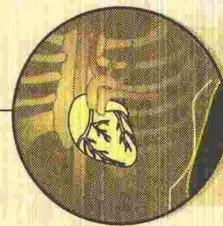
Olhos saudáveis
Vitamina A e zinco



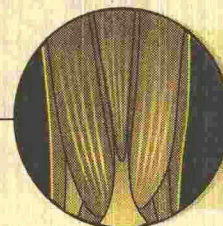
Dentes saudáveis
Vitamina C, vitamina D, cálcio, fósforo, flúor e magnésio



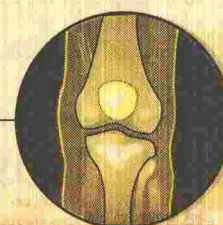
Pele e cabelos saudáveis
Vitamina A, vitamina B6, riboflavina, vitamina B12, niacina, biotina e zinco



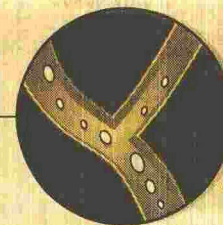
Funcionamento do coração
Tiamina, cálcio, magnésio, potássio, selênio, sódio e cobre



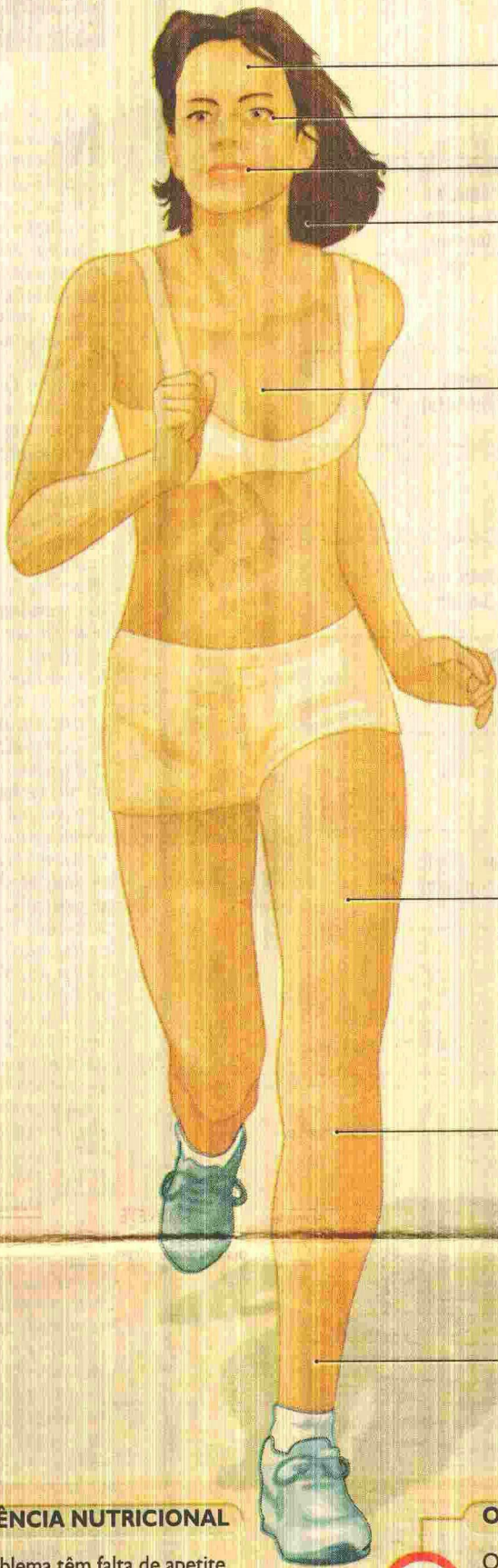
Produção de energia
Tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantotênico, biotina, cálcio, cromo, cobre, iodo, ferro, magnésio, fósforo e potássio



Formação dos ossos
Vitamina A, vitamina C, vitamina D, cálcio, fósforo, magnésio e cobre



Formação dos glóbulos sanguíneos
Vitamina B6, vitamina B12, ácido fólico, vitamina E, cobre e ferro



O QUE É

Vitaminas, sais minerais, proteínas e carboidratos se consistem em suplementos nutricionais, que concentram micronutrientes necessários à manutenção das funções do organismo

SINAIS DE DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL



Pessoas com esse problema têm falta de apetite, emagrecem sem motivo, ficam cansadas, apáticas e irritadas, contraem doenças com mais facilidade e apresentam problemas de aprendizagem



OS SINAIS DE MEGADOSE

Quem exagera no consumo apresenta fadiga muscular, alterações nos olhos e problemas psicológicos



DIAGNÓSTICO

Somente exames laboratoriais, principalmente de sangue, podem determinar a carência nutricional

SUPLEMENTO ALIMENTAR	FONTE	PRINCIPAIS FUNÇÕES	A DEFICIÊNCIA PODE CAUSAR	O EXCESSO PODE CAUSAR
Vitamina A	Cenoura, fígado de vitela, laticínios, vegetais de folhas verde-escuros.	Participa na assimilação de cálcio, evita a cegueira noturna	Cabelos fracos e quebradiços Cegueira noturna	Cefaléia, vômitos, descamação da pele, anorexia, tumefação
Vitamina D	Ovos, leite reforçado, manteiga, queijo, cereais e pães	Evita raquitismo	Ossos fracos e retardo no crescimento	Vômito, diarreia, redução ponderal e danos renais
Vitamina E	Óleos vegetais, cereais integrais e feijões secos	Participa na formação dos hormônios (é antioxidante)	Ajuda a combater os radicais livres	Relativamente atóxica
Vitamina K	Alimentos de origem animal, batatas, frutos, couve	Importante no processo de coagulação do sangue	Dificulta a coagulação do sangue	Icterícia (pele amarelada)
Tiamina-B1	Carne de porco, cereais integrais, ervilhas, ovos, batatas	Metabolismo dos glicídios	Beribéri (fadiga geral)	Nenhum relatado
Riboflavina-B2	Leite, queijo, fígado, ervilhas, feijão, ovos, carnes	Metabolismo energético	Deficiência em atividades físicas	Nenhum relatado
Niacina	Peixes, carnes e aves, amendoim, produtos de cereais integrais	Reação de oxirredução	Pelagra (distúrbio nervoso)	Rubor, queimação, formigamento nas mãos
Vitamina C	Frutas cítricas, pimentões verdes, morangos, couve, couve-flor	Atua na formação de colágeno, indispensável para o tecido celular	Escorbuto, Estresse, proteção imunológica, hemorragia epitélica	Relativamente atóxica, possibilidade de cálculo renal
Proteínas	Carnes, ovos, leite, feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico	Promove o crescimento, além de compor as defesas do organismo	Retardo no crescimento. Pele, cabelos e unhas secas	Sobrecarga renal, Aterosclerose, problemas renais
Sais minerais	Leite, carnes, peixes, vegetais, nozes, cereais, sal, cogumelos, mariscos	cálcio, fósforo, sódio, potássio e magnésio ajudam no metabolismo	Osteoporose, anemia, aumento da tireóide, crescimento lento	Mancha nos dentes, pressão alta e diarreia