

Vitamina C reduz risco de morte

**ESTUDO COMPROVA
QUE TAXAS MAIS
ELEVADAS DA
SUBSTÂNCIA
INIBEM ÍNDICES
DE MORTALIDADE**

A teoria controversa de Linus Pauling – duas vezes ganhador do Prêmio Nobel – sobre os benefícios da vitamina C ganhou apoio com um estudo realizado por cientistas da Universidade de Cambridge

(Reino Unido). A pesquisa mostra que o acréscimo de 50 grams de frutas e verduras na alimentação diária pode reduzir em 20% o risco de morte por câncer ou por doenças do coração.

O estudo, publicado na edição desta semana da revista *The Lancet* (www.thelancet.com), avaliou a relação entre a concentração de vitamina C no sangue e a taxa de mortalidade num grupo formado por cerca de 20 mil homens e mulheres, com idades que variavam de 45 a 79 anos.

Eles foram divididos em cinco subgrupos, de acordo

com os níveis de vitamina C no sangue, e acompanhadas por quatro anos, para determinar o índice de mortalidade e suas causas. Os resultados revelaram que os níveis de vitamina C estavam inversamente relacionados com os níveis de mortalidade, não importando a causa da morte, fosse ela câncer ou doença do coração.

Para Luiz Roberto Ramos, geriatra e diretor do Centro de Estudos do Envelhecimento da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), os dados da pesquisa britânica não chegam a surpreender. O pesqui-

sador ressalva que essa diminuição nas taxas de mortalidade não deve ser consequência somente da concentração mais elevada de vitamina C.

Provavelmente, não só a vitamina C mais elevada contribuiu para reduzir os índices de mortalidade, mas também outras vitaminas e nutrientes. “O efeito de uma vitamina sozinha não é tão grande. Normalmente agem em conjunto a vitamina C, a E e o beta-caroteno, enfim, um ‘pool’ de antioxidantes. Os resultados dos pesquisadores de Cambridge são mais um reforço para essa teoria”, diz.