



Photo by Mahdiar Mahmoodi

Vitaminas: para cada deficiência, vários problemas

Por Marisa Lipi, nutricionista*

Publicado em 30 jul 2019

Do recém-nascido ao idoso, há a necessidade de uma alimentação adequada, que forneça todos os nutrientes necessários. E não podemos falar só de carboidratos, proteínas e lipídios, como também de outros componentes, incluindo-se aí as **vitaminas**.

Elas detêm funções importantíssimas na manutenção da saúde, prevenindo inúmeras doenças, regulando o funcionamento das células e por aí vai. Na verdade, cada vitamina tem seus benefícios e peculiaridades. Na contramão, o déficit delas traz as mais variadas repercussões para o corpo.

Então vamos abordar aqui algumas dessas substâncias:

Vitamina A

Presente principalmente no fígado, no leite e na gema do ovo, ela é essencial para o funcionamento do organismo. A vitamina A é, por exemplo, fundamental para a criação de células sanguíneas, especialmente os linfócitos (que fazem parte do nosso sistema de defesa). A ingestão deficiente dessa vitamina, portanto, pode influenciar na resposta imunológica do organismo.

Além disso, a sua carência compromete a integridade do revestimento do trato pulmonar, gastrointestinal e urinário, facilitando a ocorrência de infecções graves.

Vitamina D

Considerada um hormônio, seu fator precursor está presente no óleo de peixe e de fígado de bacalhau e na gema de ovo. Ele é convertido na forma ativa da vitamina D por meio da exposição à luz solar.

Pessoas com deficiência de vitamina D sofrem maior ocorrência de infecções respiratórias. Perceba que essas doenças surgem com maior frequência no inverno, quando estamos menos expostos à radiação solar.

Além disso, a vitamina D tem um papel importante na regulação do sistema imunológico.

Vitamina E

Presente em vários alimentos de origem vegetal, como nos óleos de soja e de milho, tomate e vegetais verde-escuros, esse nutriente tem importante papel antioxidante. A falta dele pode acarretar disfunções no sistema imunológico, além de doenças neuromusculares e retinopatia, um problema que compromete a visão.

Vitamina K

A vitamina K participa da regulação dos processos de coagulação sanguínea, ajudando a controlar sangramentos. Encontrada nas hortaliças verdes, também pode ser sintetizada pelo organismo.

Vitamina B1 (tiamina)

Também conhecida como tiamina, ela tem entre suas funções o metabolismo dos carboidratos, lipídios e proteínas. Mais do que isso, sua presença é fundamental para o sistema nervoso.

A vitamina B1 é encontrada em diversos alimentos de origem animal e vegetal. Carnes, vísceras (especialmente fígado e coração), gema de ovo e grãos integrais são algumas de suas principais fontes.

A deficiência dessa substância no organismo pode levar a uma doença chamada beribéri, que afeta os sistemas nervoso e cardiovascular.

Vitamina B2 (riboflavina)

Atua na formação das células vermelhas do sangue. Ela é especialmente importante durante a gravidez, a fase de lactação e nos anos de crescimento da criança.

A vitamina B2 pode ser encontrada em produtos derivados do leite, folhas verdes e vísceras.

Vitamina B3 (niacina)

Está aí uma vitamina que auxilia no aproveitamento adequado de carboidratos e proteínas, além de participar da síntese de gordura e do processo de respiração.

Sua deficiência pode acarretar anormalidades digestivas que levam à irritação e inflamação das mucosas da boca e do trato gastrointestinal. Como consequência, episódios de diarreia se tornam constantes.

A niacina está presente principalmente em carnes magras, aves, peixes, amendoins e leguminosas.

Vitamina B5 (ácido pantotênico)

Ela está relacionada com a síntese de colesterol, hormônios esteroides, neurotransmissores... Na indústria, é utilizada para a produção de dermocosméticos por sua capacidade de hidratar e reparar danos celulares.

Como é encontrada em diferentes tipos de alimentos (gema de ovo, leite, cereais, fígado de animais), são raros os casos de deficiência.

Em geral, o déficit de vitamina B5 ocorre em pessoas com problemas de absorção de nutrientes, em portadores de insuficiência renal que realizam diálise e em consumidores de grandes quantidades de bebida alcoólica.

Vitamina B6 (piridoxina)

Assim como a B2, ajuda a metabolizar proteínas, carboidratos e gorduras, ao mesmo tempo que faz o sistema nervoso central trabalhar direitinho. A vitamina B6 está presente em muitos alimentos, sendo suas principais fontes: aves, peixes, fígado, cereais e leguminosas.

Vitamina B7 (biotina)

Também chamada de vitamina H ou biotina, ela regula a expressão dos nossos genes. Ainda está envolvida em processos como manutenção dos níveis de glicose no sangue e na composição de cabelos e unhas.

Essa vitamina, assim como a maioria das que integram o complexo B, é amplamente distribuída nos alimentos, sendo fontes importantes o fígado, os cereais, os grãos e os vegetais.

A carência da vitamina B7 provoca principalmente queda de cabelo, conjuntivite, perda do controle muscular e dermatite esfoliativa na região dos olhos, nariz e boca. Além disso, abre as portas para problemas neurológicos e gastrointestinais.

Vitamina B9 (ácido fólico)

O ácido fólico é, na verdade, a forma sintética da vitamina, que se encontra em vísceras, feijões e vegetais de folhas escuras, bem como em diversos alimentos fortificados.

O principal papel do ácido fólico está no metabolismo de aminoácidos e na síntese de DNA, que é fundamental para o desenvolvimento embrionário. Estudos mostram que a suplementação com ácido fólico na gestação previne defeitos do feto.

Vitamina B12 (cobalamina)

A vitamina B12, ou cobalamina, é encontrada em alimentos de origem animal, como produtos lácteos, carnes, frutos do mar, peixes e ovos. É responsável por importantes funções no organismo, garantindo o metabolismo das células, especialmente as do trato gastrointestinal, da medula óssea e do tecido nervoso.

Baixos níveis da substância não raro acarretam manifestações graves, como a anemia megaloblástica e anemia perniciosa. Grupos específicos, a exemplo de vegetarianos e veganos e pessoas com mais de 50 anos, são os mais vulneráveis à deficiência de vitamina B12. A suplementação, sempre com recomendação do especialista, pode ser uma boa estratégia para esses casos.

Vitamina C (ácido ascórbico)

Essa é das mais conhecidas. E não à toa: a vitamina C desempenha funções antioxidantes, atua na manutenção das paredes dos vasos sanguíneos, na reparação dos tecidos e na absorção do ferro, além de fortalecer o sistema de defesa contra infecções.

Ela não é produzida pelo organismo, portanto deve ser ingerida diariamente na alimentação. Presente na maioria dos alimentos de origem vegetal, especialmente nas frutas cítricas, é bastante sensível às variações de luz e temperatura. Isso significa que processos como o cozimento ou um longo tempo de espera entre o preparo e o consumo das preparações reduzem sua disponibilidade.

Um recado final (e muito importante)

Para saber se você anda ingerindo boas doses das mais variadas vitaminas, lembre-se de consultar um nutricionista, que é capaz de recomendar uma dieta saudável e segura para você e sua família.

Os suplementos vitamínicos só devem ser recomendados por profissionais de saúde especializados.

**Marisa Lipi é nutricionista e 1ª tesoureira da SBAN*