

# VITAMINAS & SUPERVITAMINAS



## O que são Vitaminas?

São um grupo de compostos orgânicos essenciais ao bom funcionamento do organismo, que necessita de quantidades mínimas dessa substância para manutenção da saúde. Dentre as vitaminas podemos citar: vitamina A, C, D, E, K, H, ácido pantotênico, niacina, biotina, ácido fólico e as vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e B12).

## O que são Polivitamínicos?

São preparações que contêm mais de uma vitamina, podendo ser encontrados em diversas formas, como cápsulas, comprimidos, pós ou líquidos. São registrados na Anvisa como medicamentos ou alimentos, dependendo da sua indicação e composição.

Os polivitamínicos e as vitaminas são indicados somente quando há uma deficiência nutricional grave, que demoraria a ser tratada apenas por meio da alimentação. Neste caso, os complementos nutricionais devem ser utilizados por tempo determinado, até a redução dos sintomas da deficiência nutricional.

Os suplementos alimentares fornecem nutrientes, vitaminas e outras substâncias ao organismo em situações em que a alimentação não é capaz de suprir as necessidades de forma adequada. No entanto, os especialistas alertam: os efeitos da superdosagem de vitaminas podem ser piores que os da falta delas.

## Riscos ignorados

Por conta da vida moderna, os bons hábitos

## Você Sabia?

Estudo realizado nos Estados Unidos pelo cientista Jaakko Mursu da Universidade de Kuopio, revelou que o consumo de pílulas multivitamínicas, as vitaminas B6 e ácido fólico, os minerais de ferro, magnésio, zinco e cobre estão associados com risco mais elevado da mortalidade de mulheres acima de 55 anos.

### Referências:

[http://www.istoe.com.br/reportagens/168015\\_VITAMINAS+SOB+SUSPEITA](http://www.istoe.com.br/reportagens/168015_VITAMINAS+SOB+SUSPEITA)  
[http://www.unimed.coop.br/pct/index.jsp?cd\\_canal=49146&cd\\_secao=49759&cd\\_materia=327483](http://www.unimed.coop.br/pct/index.jsp?cd_canal=49146&cd_secao=49759&cd_materia=327483)  
<http://portal.crfsp.org.br/noticias/3982-suplementos-alimentares.html>

alimentares estão cada vez menores e o resultado são pessoas mais cansadas, fracas e com baixo rendimento profissional. E uma das alternativas de suplementação é o consumo de vitaminas em forma de pílulas, bastante questionado, uma vez que o uso inadequado dessas substâncias pode ocasionar sérios problemas.

Embora benéficos, quando usados sem prescrição médica ou sem orientação profissional, os suplementos podem fazer mal à saúde.

## Interação com medicamentos

Também é preciso considerar a influência de outros medicamentos, doenças preexistentes e condições gerais de saúde. “Doses elevadas de vitamina E podem aumentar o risco de hemorragia em cardiopatas que utilizam anticoagulantes”, exemplifica Dra. Lilian Morimitsu, do Hospital Santa Cruz.

Outro grupo sujeito aos riscos, quando não há supervisão médica, é o de gestantes. O uso excessivo e indiscriminado de vitaminas C e E pode ser deletério”, afirma. Da mesma forma, os idosos também devem ser cuidadosos, uma vez que geralmente fazem uso de vários medicamentos e podem apresentar uma fragilidade maior em alguns órgãos, como fígado e rim.

**Importante:** somente depois de exames clínicos é possível definir quais nutrientes estão em falta. A automedicação é sempre contraindicada e é errado pensar que tomar vitaminas não faz mal – algumas podem, sim, intoxicar o organismo. Até a tão propalada vitamina C, em excesso, provoca uma diarreia com grande perda de líquidos e selênio e ainda pode provocar cálculo renal e distúrbios gastrointestinais.

## Dicas de saúde

Fique alerta, não exagere no consumo de suplementos em cápsulas. Muitas vezes, eles vêm em doses altamente concentradas e nem sempre estão fazendo o bem que deveriam.

O ideal é que busque toda fonte de vitaminas e minerais nos próprios alimentos, a natureza é sábia e dificilmente você estará ingerindo componentes em excesso apenas com uma alimentação saudável e equilibrada.

Se o seu organismo está debilitado de alguma fonte de vitamina e você precisa fazer um tratamento de choque, o ideal é que consulte seu médico e não consuma nada aleatoriamente, apenas porquê o produto em questão não apresenta nenhuma restrição, não exige o uso de receita médica, etc.

Não se automedique!