

VITAMINA C

A vitamina C, cujo nome técnico é ácido ascórbico, é uma vitamina hidrossolúvel, ou seja, é solúvel em água. A substância foi descoberta em 1932 pelo cientista e bioquímico húngaro Albert Szent-Gyögyyi. Ela não pode ser sintetizada pelos seres humanos, sendo assim, a única maneira de obtê-la é pela alimentação.

Após ser ingerida, a vitamina C participa de diversas ações bioquímicas vitais para o organismo. Ela melhora o sistema imunológico, a pele, o humor e evita problemas oftalmológicos e derrames. O nutriente também conta com forte ação antioxidante, combatendo os radicais livres.

Este nutriente pode ser obtido especialmente em algumas frutas, como a laranja, goji berry, acerola, kiwi e goiaba, e verduras, como a couve e o brócolis.

Benefícios comprovados da vitamina C

Melhora a imunidade: A vitamina C aumenta a produção de glóbulos brancos, células que fazem parte do sistema imunológico e que tem a função de combater microorganismo e estruturas estranhas ao corpo. O nutriente também aumenta os níveis de anticorpos no organismo. Assim, o nutriente ajuda a fortalecer o sistema imunológico, deixando nosso corpo menos suscetível a doenças.

Um estudo publicado no *Annals of Nutrition & Metabolism* observou que a vitamina C de fato melhora o sistema imunológico. Outras pesquisas também observaram os mesmos resultados.

Evita o envelhecimento da pele: A vitamina C evita o envelhecimento da pele por ser essencial para a produção natural de colágeno pelo organismo. O colágeno é uma proteína que proporciona sustentação e firmeza para a pele. Além disso, a vitamina C tem ação antioxidante, ou seja, neutraliza os radicais livres, protegendo a pele contra a degradação de colágeno.

Uma pesquisa publicada no *Archives of Otolaryngology - Head* com 19 voluntários observou que o uso tópico de vitamina C diminui os danos na pele causados pelo sol.

Proporciona resistência aos ossos: Isto ocorre porque a vitamina C é necessária para a produção de colágeno. Esta proteína além de ser benéfica para a pele, também proporciona resistência aos ossos, dentes, tendões e paredes dos vasos sanguíneos.

Melhora a absorção de ferro: A vitamina C aumenta a biodisponibilidade de ferro não-heme, aquele de origem vegetal, no organismo. O ferro é importante para prevenir a anemia ferritoriva que causa um estado de desânimo, lentidão de raciocínio, falta de foco e sonolência acentuada.

Evita problemas de visão: A vitamina C contribui para prevenir problemas de visão em decorrência do envelhecimento. Isto porque o nutriente é um dos fatores para a

prevenção da degeneração da mácula, parte da retina responsável pela percepção de detalhes. Outros nutrientes que evitam o problema são betacarotenos, vitamina E, zinco e cobre.

Uma pesquisa publicada no The American Journal of Clinical Nutrition feita com 3654 pessoas observou que consumir boas quantidades de vitamina C ajuda a prevenir o desenvolvimento da catarata.

Previne derrames: A vitamina C mantém as concentrações de colágeno e elastina, que em boas quantidades evitam a ruptura de coágulos e a formação de placas nas artérias. A ação antioxidante do nutriente também ajuda indiretamente, pois mantém a ação de óxido nítrico, substância que faz com que as artérias e veias fiquem relaxadas.

Ação antioxidante: A vitamina C é um poderoso antioxidante que combate os radicais e assim diminui os riscos de diversas doenças, entre elas o câncer e processos degenerativos associados com a idade.

Previne e melhora gripes e resfriados: Alguns estudos já apontaram que a suplementação constante de vitamina C provoca redução na duração dos sintomas do resfriado. Afinal, quando o sistema imunológico está debilitado, como em situações de gripes ou resfriados, a quantidade de vitamina C está menor e é importante fazer a reposição do nutriente.

O ideal é que a pessoa tenha sempre níveis de vitamina C adequados, assim o sistema imunológico fica fortalecido e os riscos de contrair doenças, como a gripe e o resfriado diminuem.

Um estudo da Universidade de Helsinki na Finlândia revidou outras 23 pesquisas sobre a vitamina C que envolveram mais de 6.000 pessoas no total. O levantamento concluiu que boas quantidades do nutriente no organismo fazem com que a pessoa fique resfriada por menos tempo e com os sintomas atenuados.

Benefícios em estudo da vitamina C

Diminui o estresse: A vitamina C ajuda a diminuir os quadros de estresse. Isto porque o nutriente é essencial para a produção de hormônios de resposta ao estresse como o cortisol, histamina e norepinefrina.

Um estudo publicado no International Journal of Sports Medicine feito com 45 maratonistas observou que a suplementação com vitamina C ajudou a reduzir os níveis de cortisol no organismo dos atletas. Já pesquisadores da Universidade do Alabama realizaram estudos com animais e observaram que nestes casos a vitamina C contribuiu para a diminuição do estresse.

Melhora o humor: A vitamina C contribui para a melhora do humor. O benefício ocorre porque este nutriente é essencial para a produção de neurotransmissores como a serotonina, adrenalina, noradrenalina e dopamina, todos eles regulam o nosso humor.

Contribui para a queima de gorduras: A vitamina C é importante para a produção de carnitina, substância responsável pelo transporte de gorduras para serem queimadas e transformadas em energia.

Deficiência de vitamina C

Um dos problemas de saúde ocasionados pela falta de vitamina D é o sistema imunológico enfraquecido, que é caracterizado por gripes e resfriados frequentes. Outra complicação é o escorbuto, doença que provoca problemas nas articulações, inchaço, inflamações nas gengivas, perdas dos dentes, hemorragias, feridas que não cicatrizam e sistema imunológico deteriorado, podendo em casos extremos levar até a morte.

Interações

Quando consumida nas quantidades orientadas a vitamina C não interage com outras substâncias.

Efeitos colaterais

Ao ser ingerida nas quantidades recomendadas a vitamina C não tem efeitos colaterais.

Fonte de vitamina C

As frutas e vegetais são as melhores fontes de vitamina C. Sendo que as mais ricas no nutriente são a camu-camu (fruta da Amazônia) e acerola. Além disso, o nutriente também está presente na goiaba, kiwi, morango, laranja, goji berry, cramberry, caju e

Os alimentos ricos em vitamina C devem ser consumidos preferencialmente crus, frescos e caso vá cortá-los faça isto na hora. Isto porque o nutriente oxida com facilidade quando entra em contato com o ar. Porém, após serem cozidos os vegetais ainda contém a vitamina C, apesar de em quantidade menores. A melhor maneira de cozinhar-lo é no vapor, pois quando ele é cozido na água a perda do nutriente é maior.

O uso do suplemento de vitamina C

A suplementação de vitamina C é recomendada quando a deficiência do nutriente é identificada e não é possível supri-la com a alimentação. Esta suplementação deve ser recomendada após a avaliação de um médico e precisa ser acompanhada por este profissional.

A vitamina C é encontrada principalmente em frutas, verduras e legumes. Caso a pessoa não ingira esses alimentos é importante que ela busque a orientação de um médica, pois é possível que ela necessite de suplementação.

Riscos do consumo em excesso de vitamina C

Para que ocorram problemas com a vitamina C é preciso ingerir quantidades superiores a 1 grama por dia por um longo período. Chegar a esses valores por meio da alimentação é muito difícil, portanto o principal problema dos excessos são os suplementos.

Alguns especialistas da saúde defendem que o excesso da vitamina C pode sobrecarregar os rins e assim aumentar as chances da pessoa desenvolver cálculos renais. Outros profissionais acreditam que este problema não ocorre.