

Vitaminas e Hipervitaminoses.

Vitamins and Hypervitaminoses.

Carta

As vitaminas (conhecidas como amins vitais) são substâncias que o organismo não tem condições de produzir e, por isso, precisam fazer parte da dieta alimentar. Suas principais fontes são as frutas, verduras e legumes, mas elas também são encontradas na carne, no leite, nos ovos e cereais. As vitaminas desempenham diversas funções no desenvolvimento e no metabolismo orgânico. No entanto, não são usadas nem como energia, nem como material de reposição celular. Funcionam como aditivos- são indispensáveis ao mecanismo de produção de energia e outros como a produção de proteínas, mas em quantidades pequenas. A falta delas, porém, pode causar várias doenças, como o raquitismo (enfraquecimento dos ossos pela falta da vitamina D) ou o escorbuto (falta de vitamina C), que matou tripulações inteiras até dois séculos atrás, quando os marinheiros enfrentavam viagens longas comendo apenas pães e conservas e não se sabia o que causava a doença.

A maioria das vitaminas são chamadas de hidrossolúveis, isto é, se dissolvem na água, o que faz com que o nosso organismo as elimine, quando em excesso, através da urina. Porém algumas são consideradas lipossolúveis, isto é, misturam-se na gordura corporal e não se dissolvem. Estas vitaminas, quando ingeridas em excesso, podem causar danos ao corpo. Este fato não é comum e só ocorre quando a pessoa ingere, de maneira errada, uma quantidade muito grande de vitaminas, sem necessidade.

A ciência conhece aproximadamente uma dúzia de vitaminas, sendo que as principais são designadas por letras:

Vitamina A

Uma das fontes mais comuns da vitamina A são os vegetais de cor alaranjada ou vermelha como as cenouras ou tomates, que tem betacaroteno, precursor da vitamina A. Leite integral, queijo, manteiga, gema de ovo e verduras em geral também contribuem para a vitamina A no corpo. É importante no crescimento dos seres humanos, sendo parte integrante da pele e dos cabelos além da visão. A hipervitaminose A, infelizmente pode levar a uma queda de cabelos, mas, além de ser muito rara ela só acontece quando uma pessoa ingere erroneamente a vitamina.

Vitaminas do complexo B

São um grupo de vitaminas que têm, entre si, propriedades semelhantes. Os ovos e os leites são os que mais contem essas vitaminas. Mas frutas como a banana (vitamina B6), fazem parte da produção de hemácias (glóbulos vermelhos do sangue) e anticorpos, é útil para os sistemas nervoso e digestivo e boa para a pele.

Autor



Prof. Dr. Valcinir Bedin
MD, MSc, PhD, PD

Sociedade Brasileira de Dermatologia
Clínico Cirúrgica - SBDCC

Sociedade Brasileira do Cabelo - SBC

Brasil

Palavras-chave

vitamina. hipervitaminose. cabelo.

Keywords

vitamin. hypervitaminose. hair.

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensam não é a vitamina A, a mais importante para os cabelos, e sim as vitaminas do complexo B.

A vitamina B12, por exemplo, participa da formação de material genético nas células, essencial à formação de novas células, como hemácias e leucócitos. A vitamina B12, só é encontrada em alimentos de origem animal. Os vegetarianos precisam, portanto, de suplementação desta vitamina. As carnes magras, aves e peixes contêm niacina (vitamina B3), que ajuda a produzir energia a partir das gorduras e carboidratos e auxilia também o sistema nervoso e o aparelho digestivo, e vitamina B1, que ajuda na produção de energia, principalmente a necessária aos nervos e músculos, inclusive o coração.

Vitamina C

Importante para ossos, dentes, gengiva e vasos sanguíneos. Aumenta a absorção do ferro, que é essencial para os cabelos, ajuda o sistema imunológico e melhora a cicatrização.

Frutas cítricas são a maior fonte e vegetais verde escuro também tem quantidades desta vitamina. Sua falta pode levar a pessoa a ter anemia, inflamação das mucosas e sangramentos em diversas partes do corpo.

Vitamina D

Quando a pele recebe a radiação solar ela faz a vitamina D. Pode ser ingerida em leite e ovos ou como remédios. Esta vitamina é fundamental no fortalecimento dos ossos e dentes e ajuda na coagulação do sangue. Estudos recentes mostram que a deficiência desta vitamina pode levar a rarefação capilar.

Vitamina E

As fontes alimentares que oferecem este tipo de vitamina, são óleos vegetais (milho, oliva e algodão), nozes, amêndoa, avelã, gérmen de trigo, abacate, aveia, batata doce, vegetais verdes e frutas. A vitamina E tem poder antioxidante, ajudando a proteger as células do organismo.

Vitamina K

Entre os alimentos fontes de vitamina K, podemos citar: fígado, óleo de fígado de bacalhau, frutas e verduras como acelga, repolho, couve e alface. A vitamina K possui diversos benefícios, entre os quais podemos destacar a sua ação no processo de coagulação sanguínea.

A via mais comum de entrada das vitaminas no corpo é a dieta. A ingestão delas é o caminho normal para sua reposição, mas podemos, em casos especiais, administrá-las por via endovenosa. A aplicação de vitaminas na pele e nos cabelos tem aplicação limitada pois só vai atuar no local onde é aplicada. Assim, se quisermos melhorar rugas ou queda de cabelos podemos usar as vitaminas em produtos tópicos para alcançar os efeitos que queremos. Um mito que existe, mas que não tem nenhum fundamento é que, ao usar, por exemplo, um xampu com vitaminas, poderíamos ter efeitos sistêmicos (internos) do uso delas em excesso! Isso é apenas uma inferência sem nenhum fundamento científico!