

Vitaminas

Itamar Barbosa

Versão 0.2

Junho 2024



Vitaminas

As vitaminas são moléculas orgânicas fundamentais para nossa saúde e encontradas em nossos alimentos. Apesar de serem essenciais, as vitaminas não precisam ser ingeridas em grande quantidade, como é o caso dos carboidratos. A depender da vitamina, as necessidades diárias vão de 0,01 mg a 100 mg.

As vitaminas são substâncias orgânicas que não são produzidas pelo organismo e que são essenciais para a saúde, porque mantêm o sistema imunológico saudável, mantêm o bom funcionamento do metabolismo e promovem o crescimento.

Como o organismo não consegue produzir as vitaminas, é importante que elas sejam consumidas regularmente através da ingestão de alimentos como, oleaginosas, frutas, legumes, laticínios, cereais integrais, leguminosas e ovos, por exemplo.

A baixa ingestão ou a presença de problemas de saúde que diminuem a absorção desses nutrientes, pode causar a deficiência de vitaminas, conhecida também como avitaminose, provocando situações como anemia, diarreia, cansaço ou queda de cabelo, por exemplo.

As vitaminas são nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do nosso organismo e são obtidas por meio de uma dieta balanceada e saudável.

Importância

As vitaminas são essenciais para garantir o funcionamento adequado do nosso organismo. Elas atuam, principalmente, como catalizadores de reação dentro dele. Vale lembrar que os catalizadores nada mais são que substâncias que garantem que uma reação química aconteça de forma mais rápida e utilizando menos energia.

As vitaminas são importantes na transformação de energia, algumas são antioxidantes e são essenciais para o funcionamento dos vários sistemas do corpo, inclusive o nosso sistema imunológico.

A falta de vitaminas no organismo é chamada de avitaminose ou hipovitaminose e pode causar problemas graves de saúde.

Classificação

As vitaminas são tradicionalmente classificadas em dois grandes grupos: o das vitaminas hidrossolúveis e o das vitaminas lipossolúveis. Essa classificação leva em consideração a sua solubilidade, não estando relacionada, por exemplo, com a função que elas desempenham no nosso organismo.

Lipossolúveis

São aquelas solúveis em gordura e caracterizam-se por se acumularem no fígado e na gordura do corpo (tecido adiposo). Como exemplo de vitaminas lipossolúveis temos as vitaminas A, D, E e K.

Hidrossolúveis

São aquelas solúveis em água. Como exemplo de vitaminas hidrossolúveis temos a vitamina C e as vitaminas do complexo B.

Tipos de Vitaminas

Pesquise sobre as vitaminas, Vitamina, Nome alternativo, Fontes, Funções no organismo, Problemas de saúde resultantes de sua falta. **A, D, E, K, Complexo B (são 8) e C** as principais, podem ser outras.

Suplementos vitamínicos

O uso de suplementos vitamínicos é importante para pessoas que apresentam deficiência de certas vitaminas no corpo.

Esse é o caso, por exemplo, de pessoas que não fazem consumo de alimentos ricos em vitamina B12 (carnes, ovos e leite), como os veganos, sendo necessária complementação para evitar complicações. Esse é o caso também de pessoas que apresentam problemas de absorção de vitaminas. Além disso, a suplementação é recomendada para mulheres que pretendem engravidar, sendo, nesse caso, recomendado o uso de ácido fólico.

Apesar da complementação ser necessária em alguns casos, o uso das vitaminas merece atenção e só deve ser feito com recomendação. Em excesso, algumas vitaminas podem causar danos à saúde, sendo esse o caso de vitaminas lipossolúveis, capazes de depositarem-se na gordura de nosso corpo. Desse modo, o ideal é que pessoas que não apresentam problemas na absorção ou dieta deficitária de alguma vitamina, procurem esses importantes nutrientes em alimentos saudáveis.