



Até o momento, não há evidências de que o uso crônico de multivitamínicos tenha efeitos benéficos na saúde. No entanto, as vitaminas são importantes. Nós explicaremos os motivos neste artigo.

As vitaminas são substâncias presentes em muitos alimentos que constituem um elemento fundamental na nutrição humana. Elas trabalham habitualmente catalisando várias reações que ocorrem no corpo.

A contribuição constante dessas substâncias garante que as reações fisiológicas sejam realizadas de forma satisfatória. Dessa maneira, o corpo pode desempenhar as suas funções vitais normalmente.

A ingestão de vitaminas na dieta está intimamente relacionada ao estado de saúde do indivíduo. De fato, um déficit desses nutrientes pode levar ao aparecimento de um quadro patológico agudo. Além disso, poderia aumentar o risco do desenvolvimento de complicações de saúde a médio ou longo prazo.

As vitaminas e as doenças complexas

Nos últimos anos, vários estudos foram publicados vinculando o déficit de certas vitaminas a um risco aumentado de desenvolver doenças. Um exemplo muito claro é o da vitamina D.

Esse nutriente tem muitas funções dentro do corpo. Dentre elas, a vitamina D participa do metabolismo do cálcio e da saúde óssea. Além disso, um estudo publicado na Annual Review of Medicine em 2016 encontrou uma relação entre a ingestão insuficiente desse nutriente e um risco aumentado de doença cardiovascular.

Por outro lado, existem vitaminas que estão diretamente ligadas ao desenvolvimento de certos órgãos. Por exemplo, a ingestão regular de vitaminas do complexo B está associada ao desenvolvimento adequado do sistema nervoso.

Vitaminas e alimentação: onde encontrá-las?

Quase todos os alimentos que podemos encontrar no mercado contêm esses micronutrientes, embora nem todos na mesma quantidade. Os legumes são caracterizados por seu conteúdo de vitaminas, apesar de conterem um déficit de vitamina D.

Essa substância pode ser obtida de duas maneiras: endogenamente, através da exposição à luz solar, ou através do consumo de peixe azul, laticínios integrais, ovos e até alguns tipos de cogumelos.

Trata-se de um dos nutrientes que a população em geral tem mais deficiência, o que pode levar a problemas de saúde a médio e longo prazo. Por esse motivo, muitos profissionais de saúde apostam na recomendação de uma suplementação regular.

Como consumir vitaminas suficientes na dieta?

Para garantir que estamos consumindo todas as vitaminas que o nosso corpo precisa, é necessário consumir uma dieta variada. Comer alimentos de diferentes tipos e não restringir nenhum grupo alimentar garante um suprimento constante e correto da maioria das vitaminas que o corpo precisa.

Se houver uma deficiência de qualquer vitamina mesmo você consumindo uma dieta adequada, como a vitamina D, a suplementação pode ser considerada. Apesar de tudo isso, a ingestão de multivitamínicos não é recomendada, pois seus efeitos a longo prazo na saúde não são conhecidos com precisão.

De fato, os resultados dos estudos são contraditórios. Até agora, não há evidências de que o consumo crônico de grandes quantidades de vitaminas – além da vitamina D – possa prevenir doenças ou melhorar qualquer função fisiológica.

Por isso, a principal recomendação é consumir os alimentos adequados para obter todos os benefícios das vitaminas. O fato da dieta ser variada e rica em produtos frescos geralmente garante o suprimento de todos os nutrientes de que o corpo precisa, exceto em casos patológicos.

Nutrientes essenciais

As vitaminas têm uma infinidade de funções no corpo, e é necessário garantir seu consumo para ter de um bom estado de saúde. Atualmente, o papel de cada um desses nutrientes em diferentes estados patológicos está sendo investigado.

Através de uma dieta variada e equilibrada, devemos garantir o suprimento correto de vitaminas, embora seja possível sofrer alguma deficiência, como é o caso da vitamina D.

Nessa circunstância, é recomendável procurar um especialista para avaliar a suplementação, o que pode afetar positivamente a sua saúde a médio e longo prazo.

No entanto, como mencionamos, não é recomendável consumir suplementos multivitamínicos de forma crônica, pois seus benefícios não foram comprovados a longo prazo e há controvérsias quanto ao seu uso.

Em resumo, os alimentos incluídos na dieta e a prática de exercícios regulares devem ser suficientes para garantir um bom estado de saúde, de acordo com as conclusões das pesquisas atuais.

Fonte: Soufitness