



# VOCÊ DÁ AO SEU CORPO TUDO AQUILO QUE ELE PRECISA?

Mesmo sem sintomas no início, a insuficiência de nutrientes pode causar várias doenças. Saiba como evitar este problema

Rê Campbell

redacao@universa.org.br

Você sabia que pode estar sofrendo de “fome oculta”? Calma: isso não significa que você sinta fome de fato. Talvez você até faça várias refeições por dia, não é mesmo? Entretanto responda: a sua dieta inclui vários tipos de alimentos? Você consome pelo menos cinco porções de frutas, verduras e legumes todos os dias? Se sua resposta foi negativa, a sua saúde pode estar em risco.

“Fome oculta” é o nome dado à falta de vitaminas e minerais. Os chamados micronutrientes são essenciais para a manutenção da vida, como explica a médica nutróloga Valéria Goulart, coordenadora da Associação Brasileira de Nutrologia. “A falta de vitaminas e minerais pode afetar gravemente a nossa saúde, prejudicando o desenvolvimento e o crescimento, a cognição, a memória e a imunidade. Grande parte do problema está relacionada principalmente aos maus hábitos alimentares”, explica.

Uma em cada quatro pessoas no mundo sofre de

fome oculta, segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS). Até 2030, a previsão é que metade da população mundial tenha deficiência de vitaminas e minerais.

## COMO IDENTIFICAR?

A nutricionista Luciana Novaes esclarece que a baixa ingestão de vitaminas e minerais pode passar despercebida, pois não provoca sintomas no início. Entretanto, quando a deficiência se instala, a pessoa pode sofrer vários problemas. “É importante acompanhar os níveis com exames de sangue. Se há insuficiência, a pessoa precisa fazer a reposição antes de chegar à deficiência, pois, neste caso, é uma corrida contra o tempo

• **Importante para:** formação e manutenção de ossos e dentes, auxílio no funcionamento do sistema nervoso e para os processos de coagulação sanguínea e contração muscular

• **Como obter:** leites, queijos, iogurtes, algas marinhas, vegetais verde-escuros (brócolis, espinafre, etc.), gergelim integral, castanhas

• **Importante para:** produção de enzimas, formação de hemoglobina e transporte de oxigênio às hemácias e às células musculares

• **Como obter:** carnes, fígado e ovos fornecem o ferro heme, tipo que é melhor aproveitado pelo corpo. Já os feijões e leguminosas (grão-de-bico, lentilha, ervilha), cereais e verduras de folhas escuras (espinafre, couve,

• **A carência causa:** fraqueza, câimbra, formigamento, problemas nos dentes, falta de memória, ossos frágeis

• **Para aumentar a absorção:** ingerir alimentos com altas quantidades de cálcio durante o café da manhã e nos lanches. Evite misturar fontes de cálcio e ferro (como carne com leite ou com queijos), pois um mineral impede a absorção do outro

brócolis) fornecem o ferro não heme, que tem absorção menor e é menos eficiente

• **A carência causa:** cansaço, palidez, apatia, taquicardia e anemia

• **Para aumentar a absorção:** alimentos ricos em ferro no almoço e no jantar consumidos com alimentos ricos em vitamina C, como laranja e acerola

e o corpo já apresenta problemas de saúde.”

## TIPOS DE VITAMINAS

A nutróloga Valéria Goulart explica que existem dois tipos de vitaminas. As lipossolúveis, como o nome diz, são solúveis em gordura e se acumulam no corpo. As vitaminas A, D, E e K são lipossolúveis. Já as hidrossolúveis são solúveis em água ▶

• **Importante para:** a vida. Mais de 300 reações enzimáticas do corpo dependem deste mineral. Ajuda no metabolismo de carboidratos, lipídios e proteínas

• **Como obter:** amendoim, amêndoas, castanha de caju, sementes de abóbora, aveia, beterraba, abacate, agrião, entre outros

• **A carência causa:** fraqueza, pele ressecada e tontura

• **Para aumentar a absorção:** evite ingerir álcool, refrigerantes, laxantes e diuréticos sem prescrição médica

e não são armazenadas no organismo. As vitaminas do complexo B e a vitamina C são hidrossolúveis. “Tem que ter uma cota diária das vitaminas hidrossolúveis na alimentação”, diz. A exceção é a vitamina B12, que, apesar de ser hidrossolúvel, se acumula no corpo por um tempo.

**O QUE FALTA?**

Luciana Novaes aponta que os brasileiros costumam ter deficiência das vitaminas A, D, C e B12. Além disso, o ferro, o cálcio e o magnésio são minerais que faltam ou estão insuficientes na dieta. Ela lembra que todas as vitaminas e minerais são essenciais para a vida. “A vitamina D, por exemplo, é muito importante pois, além de ajudar a manter a saúde óssea, ela é o hormônio que regula várias funções do organismo. Hoje temos vários estudos apontando a incidência

de diabetes associada à falta dessa vitamina”, diz Luciana.

Valéria destaca a importância da vitamina B12: “ela é importante para o cérebro, para o sistema nervoso central e para a saúde do

**Pessoas com mais de 60 anos costumam ter carência de vitaminas E, D e C, além de cálcio, zinco e selênio**

sangue. Nosso corpo não consegue funcionar sem ela. Em geral, é encontrada nas carnes e nos ovos. Vegetarianos e veganos precisam fazer acompanhamento e reposição.”

Pessoas idosas também devem dobrar a atenção. “Pessoas acima de 60 anos costumam ter má absorção e geralmente carência de vitaminas E, D e C, além

de cálcio, zinco e selênio”, acrescenta Valéria.

**COMO REPOR?**

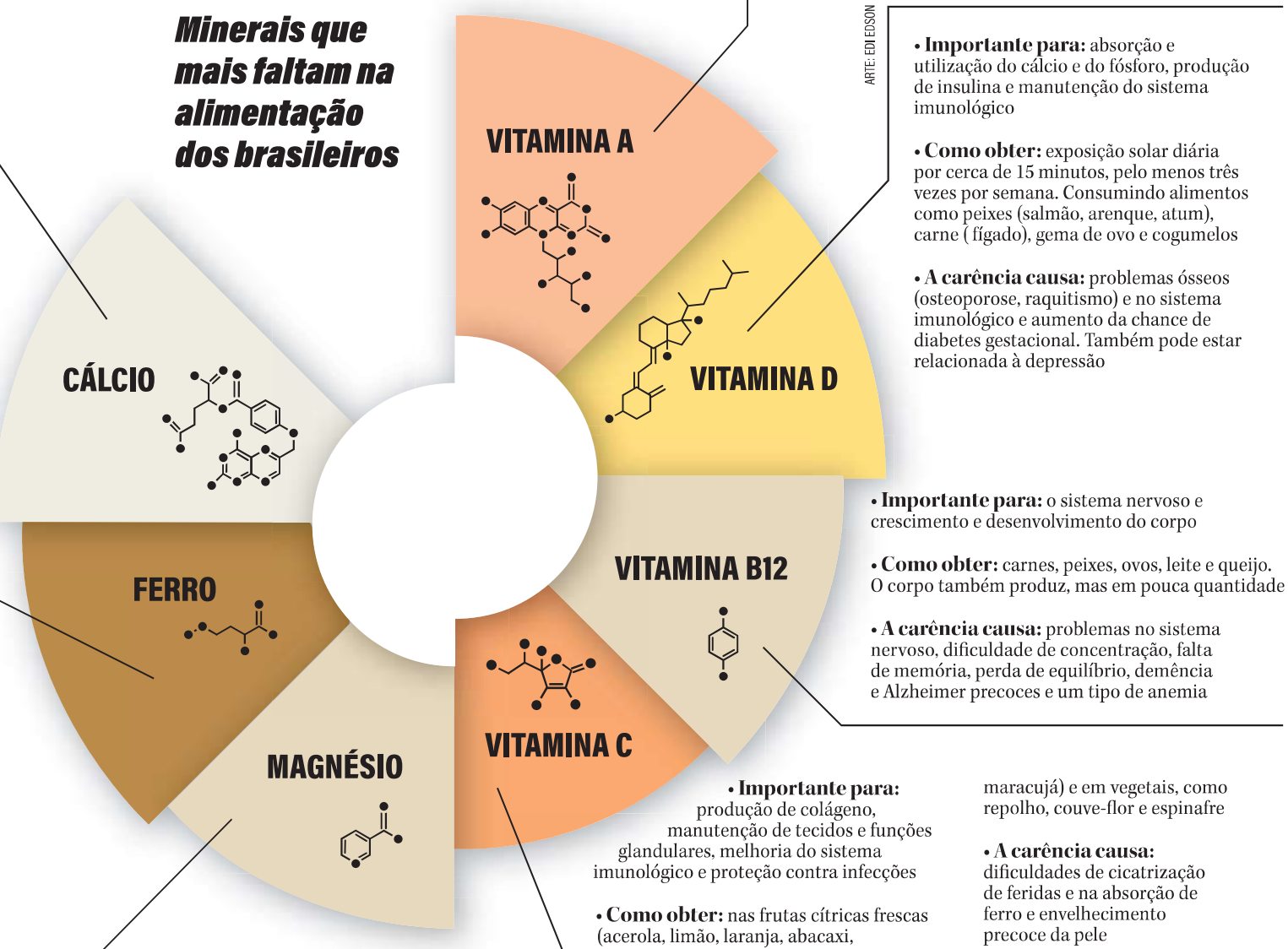
Manter uma alimentação bastante diversificada e com produtos naturais é fundamental para ter um corpo saudável. “A maior farmácia hoje são os alimentos. Eles são o melhor remédio. A dieta precisa ser colorida e muito variada,

pois grande parte das vitaminas é absorvida pela alimentação. Se a pessoa tem tendência de não absorver os nutrientes, ela pode fazer a complementação com acompanhamento profissional”, esclarece Valéria.

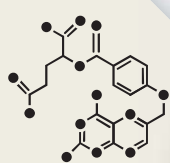
Evite comprar complexos vitamínicos por conta própria, pois eles podem não oferecer a dose que você precisa. 📌

**Vitaminas que mais fazem falta na dieta dos brasileiros**

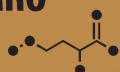
**Minerais que mais faltam na alimentação dos brasileiros**



**CÁLCIO**



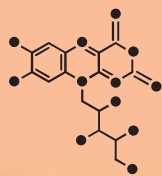
**FERRO**



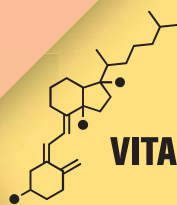
**MAGNÉSIO**



**VITAMINA A**



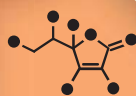
**VITAMINA D**



**VITAMINA B12**



**VITAMINA C**



• **Importante para:** proteção das células contra a ação dos radicais livres, que provocam o envelhecimento. Relacionada à visão e à imunidade

• **Como obter:** alimentos de cor amarela e alaranjada, como cenoura, abóbora, manga, mamão; e de origem animal, como carnes (fígado, rim, moela) e ovos

• **A carência causa:** queda de cabelo, unhas quebradiças, pele ressecada e problemas de visão, como olhos ressecados e cegueira noturna (incapacidade de enxergar em ambientes com pouca luz)

• **Importante para:** absorção e utilização do cálcio e do fósforo, produção de insulina e manutenção do sistema imunológico

• **Como obter:** exposição solar diária por cerca de 15 minutos, pelo menos três vezes por semana. Consumindo alimentos como peixes (salmão, arenque, atum), carne (fígado), gema de ovo e cogumelos

• **A carência causa:** problemas ósseos (osteoporose, raquitismo) e no sistema imunológico e aumento da chance de diabetes gestacional. Também pode estar relacionada à depressão

• **Importante para:** o sistema nervoso e crescimento e desenvolvimento do corpo

• **Como obter:** carnes, peixes, ovos, leite e queijo. O corpo também produz, mas em pouca quantidade

• **A carência causa:** problemas no sistema nervoso, dificuldade de concentração, falta de memória, perda de equilíbrio, demência e Alzheimer precoces e um tipo de anemia

• **Importante para:** produção de colágeno, manutenção de tecidos e funções glandulares, melhoria do sistema imunológico e proteção contra infecções

• **Como obter:** nas frutas cítricas frescas (acerola, limão, laranja, abacaxi,

maracujá) e em vegetais, como repolho, couve-flor e espinafre

• **A carência causa:** dificuldades de cicatrização de feridas e na absorção de ferro e envelhecimento precoce da pele

ARTE: EDI EDSON