

## Suplementação de Vitamina C

Dentre as inúmeras vitaminas e minerais, a mais conhecida e suplementada é a vitamina C, também chamada de ácido ascórbico.

O consumo diário dessa vitamina é essencial para nossa saúde, pois o corpo humano não consegue sintetizar (produzir) nem armazená-la.



As principais funções da vitamina C são:

- Devido sua potente ação antioxidante (neutraliza os radicais livres), previne o envelhecimento precoce e protege o corpo contra diversas doenças, como por exemplo, o Câncer;
- Melhora o sistema imunológico, aumentando assim as defesas do organismo;
- Fortalece as paredes dos vasos sanguíneos;
- Ajuda na absorção do ferro não-heme (ferro com baixa biodisponibilidade);
- Melhora a consistência dos ossos, tendões, cartilagens e dentes;
- É importante para a formação de colágeno
- Auxilia na formação das hemácias (células sanguíneas);
- Promove formação de tecidos de cicatrização;
- Auxilia na regulação do metabolismo dos aminoácidos;
- Participa da síntese da carnitina, aminoácido que atua na utilização da gordura como fonte de energia
- Participa da síntese da adrenalina e noradrenalina, neurotransmissores que são liberados durante a atividade física, regulando a circulação sanguínea através da vasoconstrição.

Com relação a quantidade diária ideal de ingestão dessa vitamina, não são todas as pessoas que precisam de suplementação de vitamina C. Para pessoas saudáveis e não-atletas, os valores diários recomendados variam de 60mg a 100mg. Porém, a suplementação habitual que encontramos em farmácias e lojas especializadas é de 1000mg, ou seja, muito superior aos valores recomendados, podendo sobrecarregar nosso corpo.

---

Todavia, no caso dos esportistas e atletas, sabemos que toda atividade física intensa é considerada estressante para o nosso corpo, principalmente quando envolve competições ou campeonatos. Quando o nosso corpo passa por estresse, ocorre aumento da produção de radicais livres que, em excesso, prejudicam nosso corpo. Assim, a vitamina C entra em ação por ser um poderoso antioxidante.

Nesses casos, a suplementação pode ser útil para compensar esta diminuição causada pelo alto esforço físico, ou dietas inadequadas, a fim de atingir pelo menos as recomendações diárias.

Além dos praticantes de atividade física, observamos valores recomendados diferenciados para aqueles que praticam atividade física, fumantes, pessoas estressadas, e ainda aqueles que possuem infecções, feridas, queimaduras, câncer, SIDA (Aids), entre outros.

Caso a ingestão diária da vitamina C seja abaixo do mínimo recomendado, os principais sintomas são cansaço constante, apatia, indisposição, má cicatrização, uma doença chamada Escorbuto e ainda pequenas hemorragias debaixo da pele ou hemorragia ocular grave.

O contrário, ou seja, o excesso dessa vitamina pode causar gastroenterites ou diarreia, desde que o consumo seja superior a 2000mg por dia.

Para aqueles que realizam uma alimentação rica em frutas e vegetais, dificilmente sofrerão com a falta da vitamina C, uma vez que suas principais fontes são: acerola (90mg por unidade), kiwi (75mg por unidade), laranja (110mg por unidade), morango (10mg por unidade), mamão papaia (120mg por unidade), limão (20mg por unidade), entre outros.

**Atenção:** A vitamina C é bastante sensível à luz, calor, desidratação e confecção dos alimentos, podendo ser quase totalmente perdida. Assim, o ideal é consumir os alimentos crus, que possuem maior quantidade dessa vitamina.

Se for fazer um suco de frutas, você deve consumi-lo assim que estiver pronto, para aproveitar melhor seus nutrientes, principalmente a vitamina C.