

Vitamina A

Ana Carolina Garcia (nutricionista colaboradora da Nutrociencia)

Vitamina A, também conhecida como retinol (forma ativa presente em nosso organismo), é sintetizada, apenas, por animais a partir de substâncias denominadas como carotenóides ou substâncias de atividade pró-vitamina A. Por tanto podemos consumir a vitamina A, propriamente dita, nos alimentos de origem animal, ou seus precursores nos alimentos de origem vegetal, principalmente nos vegetais verdes escuros, amarelos e alaranjados. Ambos, o retinol (presente nos alimentos de origem animal) e os carotenóides (presente nos alimentos de origem vegetal) são armazenados no fígado e são lipossolúveis, ou seja, solúveis em gordura.

Principais funções e conseqüências de sua deficiência

A vitamina A é essencial para os seres humanos, sendo extremamente importante no bom funcionamento da visão, na manutenção do crescimento e do desenvolvimento de crianças e do feto, durante a gestação, no efeito estimulador do sistema imunológico, ou seja, do sistema de defesa do organismo. Além de estar relacionada a atividades antioxidante e fotoprotetora.

A deficiência desta vitamina, também denominada como hipovitaminose A, pode acarretar em:

- Alterações oculares, como dificuldades para enxergar em locais com pouca iluminação (cegueira noturna); aparecimento de pontos esbranquiçados nos olhos (mancha de Bilot); ressecamento dos olhos (xerofthalmia) e até mesmo a cegueira total. Manifestações mais comuns em crianças;
- Aumento da vulnerabilidade e da gravidade a infecções comuns, como o sarampo, pneumonia e diarreia infecciosa. A vitamina A participa no processo de defesa do organismo e auxilia na manutenção da integridade das mucosas (pele que reveste, internamente alguns órgãos, como estomago, garganta, boca, nariz e olhos) que é responsável pela proteção contra infecções, tais como a diarreia e as infecções respiratórias;
- Retardo no crescimento e desenvolvimento normal do feto e de crianças, devido a participação da vitamina A no processo de diferenciação celular.

Causas da Deficiência

A deficiência isolada da vitamina A é bastante rara e esta normalmente associada a outros fatores como:

- Desnutrição;
- Ausência de aleitamento materno ou interrupção precoce do processo de amamentação;

- Doenças que ocasionem uma diminuição na absorção de gorduras, ou mesmo a baixa ingestão de alimentos ricos nesta vitamina;
- Consumo insuficiente de alimentos que contêm gordura;
- Infecções freqüentes, principalmente em crianças, pois leva a uma diminuição do apetite podendo ocasionar uma deficiência desta vitamina, por baixa ingestão. Além disso, a infecção faz com que as necessidades orgânicas de vitamina A sejam mais altas, levando a redução dos estoques no organismo e desencadeando ou agravando o estado nutricional.

Fonte de Vitamina A

Como vimos anteriormente a vitamina A, propriamente dita, é encontrada em produtos de origem animal como: leite humano, carnes, fígado, gema de ovos, óleos de peixe, leite integral e seus derivados entre outros. Enquanto a pró-vitamina A é encontrada em vegetais folhosos verde-escuro (como espinafre, acelga, couve, salsa, chicória entre outros), e em frutas e vegetais, não cítricas, amarelas e laranjas (como abóbora, cenoura, mangas, pêsego e mamão), além de óleos e frutas oleaginosas (buriti, pupunha, dendê, pequi).

A melhor fonte de vitamina A para o bebe é o leite materno!

Conseqüências de seu Excesso

O excesso de vitamina A, ou hipervitaminose A, pode ser tóxico ao organismo humano. Apresentando sintomas como: irritabilidade, dores de cabeça (cefaléia), tontura, náuseas, vômitos, queda de cabelo (alopecia), dores ósseas e articulares, ressecamento da pele e fissura nos lábios. Contudo, estes sintomas desenvolvem-se após diversos meses e são reversíveis.

A suplementação de vitamina A, durante a gestação, deve ser feita com muita cautela e sob supervisão médica, pois há estudos demonstrando que grandes doses pode causar má formação do bebe.

Recomendações de ingestão

Faixa etária	Ingestão diária recomendada de vitamina A
De 7 a 12 meses	500 mcg
De 1 a 3 anos	300 mcg
De 4 a 8 anos	400 mcg
De 9 a 13 anos	600 mcg
Homens acima de 14 anos	900 mcg
Mulheres acima de 14 anos	700 mcg
Gestantes ≤ 18 anos	750 mcg
Gestantes acima de 19 anos	770 mcg

Leia, sempre, as tabelas de informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos e informe-se regularmente com seu nutricionista.