

## Uso Irracional de Vitaminas: Risco à saúde

### O que são vitaminas?

As vitaminas são micronutrientes essenciais que desempenham importantes funções no organismo em pequenas concentrações. São substâncias que o organismo não tem condições de produzir e, por isso, precisam fazer parte da dieta alimentar. Suas principais fontes são as frutas, verduras e legumes, mas elas também são encontradas na carne, no leite, nos ovos e cereais. As vitaminas desempenham diversas funções no desenvolvimento e no metabolismo orgânico. No entanto, não são usadas nem como energia, nem como material de reposição celular. Funcionam como ativos, sendo indispensáveis ao mecanismo de produção de energia. Sendo tradicionalmente classificadas em dois grandes grupos: o das vitaminas hidrossolúveis e o das vitaminas lipossolúveis.

**Lipossolúveis:** São aquelas solúveis em gordura e caracterizam-se por se acumularem no fígado e na gordura do corpo (tecido adiposo): Vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitamina K.  
**Hidrossolúveis:** São aquelas solúveis em água: Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), Ácido Pantotênico (B5), Piridoxina (B6), Biotina (B7),

Cobalamina (B12), Ácido Fólico (B9) e Ácido Ascórbico (C).

### Efeitos das Vitaminas na Saúde

São essenciais para o crescimento e a reparação dos tecidos, vitais para o funcionamento dos órgãos e a produção das reações metabólicas específicas no meio celular. Além de pertencerem a um grupo de nutrientes orgânicos que promovem o bem-estar físico e mental, as vitaminas são fundamentais para que as pessoas possam manter o funcionamento normal e adequado do seu corpo por meio de uma alimentação balanceada. E, assim, suprir o organismo de todas as vitaminas necessárias para a saúde, de acordo com o estilo de vida.



<https://pixabay.com/pt/photos/produtoshort%C3%ADColas-cozinheiro-2008578/>

# Deficiências Vitaminicas

De fato, a carência de vitaminas provoca estados clínicos bem estabelecidos. Em muitos casos, a ingestão excessiva destes micronutrientes também pode provocar doenças. De forma a evitar deficiência vitamínica, os seres humanos precisam consumir vitaminas periodicamente, mas em diferentes intervalos de tempo. As deficiências de vitaminas são classificadas em primárias ou secundárias. Uma deficiência primária ocorre quando um organismo não obtém a quantidade necessária de determinada vitamina através dos alimentos. Uma deficiência secundária pode dever-se a uma condição de saúde que impede ou limita a absorção ou uso da vitamina devido a fatores como o tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcóolicas ou uso de medicamentos que interferem com a absorção e uso das vitaminas. É pouco provável que as pessoas que consomem uma dieta completa e variada desenvolvam uma deficiência vitamínica grave. Por outro lado, as dietas restritivas como: Dieta vegana, dieta low carb, cetogênica, dentre outras têm o potencial de causar deficiências vitamínicas prolongadas.

## Hipervitaminose

Trata-se do quadro clínico cuja concentração de determinada vitamina está excedente em relação a quantidade ideal para ela. É muito raro e pouco provável que a hipervitaminose seja alcançada através das fontes alimentares comuns, mas que o excesso de vitaminas ocorra devido a uma suplementação indevida.

Algumas vitaminas possuem certos efeitos colaterais quando são armazenadas no organismo em grandes quantidades. Os sintomas comumente documentados são náusea, vômitos e diarreia. É possível que tais sintomas desapareçam ao cessar a suplementação vitamínica excessiva.



<https://pixabay.com/pt/photos/p%C3%ADlulas-pastilhas-droga-m%C3%A9dica-3114365/>

## Suplementos Vitaminicos

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 e acompanhamento de profissionais habilitados. Considerando que as vitaminas podem causar prejuízos à saúde quando utilizadas em excesso o ideal é que pessoas que não apresentam problemas na absorção ou dieta deficitária de alguma vitamina, procurem esses importantes nutrientes em alimentos saudáveis.



<https://pixabay.com/pt/photos/droga-p%C3%ADlulas-pastilhas-c%C3%A1psula-1603148/>

## Uso Irracional de Vitaminas

Atualmente, sabe-se que uma grande parte da população tem recorrido ao uso de vitaminas e polivitamínicos, sendo que este consumo vem aumentando frequentemente devido à facilidade de aquisição. Cabe ressaltar, que as pessoas são motivadas constantemente a fazerem uso destes polivitamínicos sendo estas, movidas

· pelo imediatismo, influenciadas por questões estéticas pelo modismo e na maioria das vezes não conhecem as consequências que seu uso em excesso pode causar. É praticamente consenso na comunidade científica que a dieta pode fornecer a pessoa saudável todos os nutrientes necessários nas quantidades adequadas; a suplementação vitamínica da dieta é recomendada apenas em situações específicas.. Desta forma, quantidades insuficientes ou em excesso desses micronutrientes podem ocasionar manifestações patológicas relacionadas respectivamente à avitaminose ou hipervitaminose.

## Riscos Associados ao Uso Irracional de Vitaminas

O desejo pela alimentação correta e completa, leva ao consumo de muitos nutrientes artificiais sintéticos. Apesar de serem vistos como inócuos, o uso destes ocorre muitas vezes sem orientação de um profissional de saúde, o que pode favorecer a ocorrência de eventos adversos relacionados ao excesso de vitaminas no organismo, soma-se a isso o fato que a automedicação e a venda sem prescrição médica contribui para a ocorrência de hipervitaminose (MENDES,2014). Algumas vitaminas possuem certos efeitos colaterais quando são armazenadas no organismo em grandes quantidades. O abuso de vitamina A pode causar: Pele seca, áspera e descamativa; fissuras nos lábios, dores de cabeça, tonturas; queda de cabelo; lesões hepáticas e interrupções de crescimento.

O excesso de vitamina D pode causar: Hipercalemia, pressão alta, perda de apetite, náuseas e vômitos. O acúmulo de vitamina C pode causar: Cólicas estomacais, diarreia e, possivelmente, cálculos renais. Avitamina É uma vitamina envolvida nos processos anti-coagulantes e, portanto, seu excesso está diretamente relacionado com riscos de sangramentos excessivos. Dessa forma, a falta de informações sobre a automedicação, a venda livre de medicamentos polivitamínicos e a ocorrência de prescrições de vitaminas ou polivitamínicos sem diagnóstico contribuem para o consumo indevido de vitaminas, podendo ocasionar a hipervitaminose. Portanto, os médicos, farmacêuticos e nutricionistas têm papel primordial nessa situação, pois na maioria das vezes o paciente não tem o conhecimento real da situação nutricional em que se encontra e é induzido ao consumo dos medicamentos polivitamínicos de maneira incorreta. O estilo de vida moderno tem tornado escasso o tempo dedicado a uma alimentação saudável e por esse motivo, o consumo de medicamentos polivitamínicos tornou-se uma prática popular.



<https://pixabay.com/pt/photos/sa%C3%BAde-cura-vitaminas-comprimidos-621351/>

A venda de produtos vitamínicos comercializados em farmácias sempre esteve em alta, entretanto, é importante que o consumidor atente para o uso irracional dos mesmos, tendo em vista que esta prática pode causar danos a saúde, a qualidade de vida e ser um fator predisponente para que ocorram intoxicações. Desse modo, o uso de vitaminas e polivitamínicos devem ser individualizados, orientado por profissionais de saúde, levando-se sempre em conta as comorbidades que o paciente apresenta e o risco benefício.

## Referências

1. Mendes MPR. Uso abusivo de suplementos vitamínicos e a ocorrência hipervitaminose. 2014. Portal da Educação.[acesso 08 junho. 2020] Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/farmacologia/artigos/57644/uso-abusivo-de-suplementos-vitaminicos-e-a-ocorrencia-de-hipervitaminoses>.
2. Rascado R; Marques L; Santos JCC; Awata WMC; Pena BCD. O uso indiscriminado de Suplementos Vitamínicos pode causar danos à saúde, até mesmo câncer. n.43. acesso 13 junho. 2020] Disponível em: <http://www.unifalmg.edu.br/cefal/sites/default/files/Alerta%2043.pdf>.
3. Caserta L; Piloto RAJ. Consumo excessivo de produtos vitamínicos uma revisão. Acesso em 20 de junho de 2020.
4. Nassi, Wolf P. Vitaminas e minerais uma revisão sobre efeitos colaterais. Acesso em 22 de junho de 2020. Disponível em:

https://web.b.ebscohost.com/abstract?dir  
e  
ct=true&profile=ehost&scope=site&auth  
y  
pe=crawler&jrnl=21782571&asa=Y&AN=  
84358051&h=05lVMjd3YmMkU%2fmPD  
EQGvgDZOJGOnOQQ97BR7Gib72WH  
WkFCnzctrUI5W086DfpwLaAGGn0kd4n  
yEXNVIB180g%3d%3d&crl=c&resultNs=  
AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrINotA  
u  
th&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtr  
u  
e%26profile%3dehost%26scope%3dsite  
%26authype%3dcrawler%26jrnl%3d217  
82571%26asa%3dY%26AN%3d843580  
51

## Equipe

Camila Oliveira Lô – Estagiária  
CIM/UFC Farm. Msc. Ana Cláudia de  
Brito Passos Profa. Dra. Mirian Parente  
Monteiro