

VITAMINA C: excesso e falta

AMORIM, A.; RIBEIRO, D.; MOREIRA, E.; RECHE, R.; MIKALOUSKI, U.

RESUMO

A vitamina C também pode ser chamada de ácido ascórbico. Esta pesquisa tem o Objetivo de analisar os efeitos causados nos organismos, pela falta e excesso de vitamina C. Foi realizado revisão bibliográfica. A vitamina C traz muitos benefícios e como vitamina também sendo essencial para o organismo. Deste modo, ao ingerir o nutriente em questão, tomar cuidado para que seja de forma equilibrada e continua, assim, podendo atingir com eficácia resultados esperados.

Palavras chave: Vitaminose, ácido ascórbico, nutriente.

ABSTRACT

Vitamin C can also be called ascorbic acid. This research has the objective of analyzing the effects caused in organisms, due to lack and excess of vitamin C. A bibliographic review was done. Vitamin C brings many benefits and as a vitamin also being essential for the body. Thus, when ingesting the nutrient in question, take care that it is balanced and continuous, thus, being able to achieve effectively expected results.

Key words: Vitaminose, ascorbic acid, nutrient.

INTRODUÇÃO

É sabido que a vitamina C também pode ser chamada de ácido ascórbico, sendo uma substância cristalina e de cor branca, solúvel em água e álcool que está classificada no grupo de vitaminas hidrossolúveis, pois possuem facilidade na absorção, circulam pelo sistema e são excretadas pela urina.

Sabe-se que o ácido ascórbico em solução aquosa é facilmente oxidado, tornando o um ótimo oxidante protegendo outras espécies químicas de se oxidarem. Deste modo um exemplo da ação do ácido ascórbico, é visivelmente reparado quando corta se uma fruta, tal como uma maçã que, em questão de pouco tempo a mesma escurece; isso acontece porque compostos fenólicos naturais oxidam na presença de enzimas e do oxigênio presente no ar. Quando

esses compostos das frutas oxidam, eles geram as quinonas, que podem sofrer polimerização e formar pigmentos escuros e insolúveis, chamados de melaninas.

Entretanto é necessário adicionar uma pequena quantidade de ácido ascórbico sobre a maçã, para evitar que a reação ocorra. O processo acontece, pois, o ácido ascórbico na presença de oxigênio e de um catalisador oxida-se, transformando-se em um ácido de hidroascórbico, o mesmo possui pH abaixo de 4, e um declínio do pH do tecido da fruta causa a diminuição da velocidade da reação de escurecimento.

A mesma pode ser encontrada em muitas frutas e verduras, como a laranja, goiaba, kiwi, morango, pimentão, brócolis, couve-de-bruxelas, goji berry, cranberry, camucamu, acerola e caju.

OBJETIVO

Analisar os efeitos causados nos organismos, pela falta e excesso de vitamina C.

MÉTODO

Foi utilizada revisão bibliográfica, com buscas em artigos, livros e sites especializados.

RESULTADOS

Sendo a de vitamina C uma das mais importantes no organismo, a sua falta pode gerar alguns sintomas. Assim o indivíduo pode sentir fadiga, cansaço e em certas situações até quadros de depressão. Sua ausência faz também com que o corpo se sinta cansado rapidamente e tenha uma redução de energia, lembrando ainda que a fadiga pode acarretar em outras doenças, como dores nos membros e articulações, hematomas, manchas pequenas, contusões avermelhadas ou azuladas na pele.

Nota-se que a vitamina C auxilia na saúde dos dentes e da gengiva, porém sua carência pode levar a graves problemas bucais, por exemplo: se um indivíduo estiver há muito tempo sem vitamina c, poderá ter dificuldades na cicatrização de feridas e possíveis complicações na luta contra as inflamações. Já

sabendo que ficar sem essa substância traz muitos riscos, ela também pode causar alterações de humor e até anemia.

É de conhecimento geral que tudo em excesso faz mal, assim a Vitamina C também faz parte deste ditado, seu consumo excessivo pode trazer alguns riscos a saúde, principalmente problemas nos rins e em no mecanismo gastrointestinal.

Compreende-se que esta vitamina é absorvida no intestino, no entanto quando consumida em dose elevada ocasiona diarreias, cólicas, dores abdominais dores de cabeça, além de propiciar a formação de cálculos renais, ou seja, esta vitamina liga se ao cálcio e forma oxalato de cálcio que resultando pedras nos rins.

A alta ingestão desta substância traz muitas consequências, como aumento de níveis plasmáticos da aspirina e de outras drogas da mesma classe, por decorrência favorecendo uma possível intoxicação, deste modo o consumo de ácidos ascórbico inibi a ação do anticoagulante Warfarina e também o surgimento de trombos nos vasos sanguíneos.

CONCLUSÃO

A vitamina C traz muitos benefícios e como vitamina também sendo essencial para o organismo. Deste modo, ao ingerir o nutriente em questão, tomar cuidado para que seja de forma equilibrada e continua, assim, podendo atingir com eficácia resultados esperados.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Mariana, André de. Bioquímica da nutrição: vitaminas, fibras e minerais.. São Paulo. EDITORA PLÊIADE, 1997. 180. pp.

CHAMAPE, Pamela C; HARVEY, Richard A.. Bioquímica ilustrada..4. ed... ed. PORTO ALEGRE: Artmed 2009. 519p. il.p.

SCIELO, **Vitamina C** disponível em: <www.scielo.br> acesso dia 22/10/17