

Nutrição Brasil 2017;16(1):1

EDITORIAL

Atualidades da vitamina C e dos antioxidantes

Jean-Louis Peytavin

As vitaminas, como os antibióticos, a anestesia ou as vacinas, fazem parte dessas inovações que comprovam que, apesar de tudo, é melhor viver agora que na idade média. O escorbuto, por exemplo, devido à deficiência da vitamina C, é uma doença que desapareceu e um exemplo constantemente citado quando se trata de progresso na civilização. Até que exageramos demais os benefícios desta vitamina, consumida como complemento ou conservador alimentar.

Mas, que a vitamina C pode faltar, é sempre verdade, e não apenas em idosos desnutridos ou crianças anêmicas. Alguns casos recentes, descritos na literatura, mostram que o escorbuto não é tão raro, e poderia ser a explicação de algumas síndromes hemorrágicas ou outros. O que falta é pensar no escorbuto e fazer as dosagens de vitamina C no sangue, o que exige precauções particulares em razão da destruição rápida desta vitamina. Mas o escorbuto se manifesta quando a ingestão de vitamina C é extremamente baixa (5 a 7 mg por dia), enquanto a ingestão média é de 70 mg/dia. Contudo alguns casos são descobertos de vez em quando, em pessoas que comem exclusivamente alimentos tipo fast food, ou crianças que se alimentam somente de leite.

De outro lado, o consumo voluntariamente exagerado não traz benefícios: as vitaminas C e E foram muito tempo usadas pelos atletas em razão de benefícios supostos sobre a endurance. Estudo recente (2014) [1] em duplo cego, não somente mostrou nenhuma diferença de performance entre o grupo vitaminado e o grupo controle, mas, ao contrário do esperado, um melhor desempenho energético muscular no segundo grupo. Outros antioxidantes como o resveratrol também não têm efeito significativo no treinamento esportivo, pelo menos em idosos [2]. Sabemos ainda poucas coisas sobre o verdadeiro papel dos antioxidantes...

Mas nosso assunto em destaque nesta edição de *Nutrição Brasil* é o sal, que mais que nunca está na atualidade: apresentamos 3 artigos sobre o tema, com pontos de vista bem diferentes. O primeiro mostra a persistente incompreensão dos pacientes quando o assunto é entender a rotulagem dos alimentos e a carga em sal; o segundo confirma a quantidade exagerada de sal na alimentação de pacientes hipertensos; e o terceiro destaca a maior presença de sal nos produtos *diet* e *light* em relação aos análogos convencionais.

Referências

1. Paulsen G, Cumming K, Holden G, Hallen J, Ronnestad B, Sveen O et al. Vitamin C and E supplementation hampers cellular adaptation to endurance training in humans: a double-blind randomized controlled trial. *J Physiol* 2014;592(8):1887-901.
2. Gliemann L, Schmidt JF, Olesen J, Biensø RS, Peronard SL, Grandjean SU et al. Resveratrol blunts the positive effects of exercise training on cardiovascular health in aged men. *J Physiol* 2013;591(20):5047-59.