

EXCESSO DE VITAMINAS: USO DESNECESSÁRIO!

Uma verdade que ninguém acredita é que uma dieta variada que inclui de duas a três porções de verduras e frutas por dia (alimentos que mais contém vitaminas), fornece a necessidade diária que um ser humano necessita.

Sem elas o organismo não funciona de forma adequada, mas a sua ingestão em excesso como ocorre hoje é desnecessário.

Existe muita desinformação (algumas até por motivo comercial) quanto a este assunto. Teste sério feitos em seres humanos tem demonstrado que o seu excesso ao invés de diminuir a produção de radicais livres, tem é aumentado.

O Betacaroteno (precursor em vitamina A) preconizado para evitar C.A. de pulmão em fumantes, acabou foi aumentando o número de casos desta doença.

No caso da vitamina C a necessidade diária é de meio miligrama (dose infinitamente menor que a dos componentes vitamínicos a venda), além que é indicado para gripe e resfriados e não existe até hoje nenhuma comprovação científica desse benefício.

A vitamina E que é muito usado no tratamento do Mal de Parkinson e no de Alzheimer como incremento de memória, não deve mais ser usado (pois se mostrou também ineficaz).

O Selênio que é muito usado na prevenção de infarto, também os estudos mostram que não traz benefício nenhum.

Em resumo, a conclusão da Sociedade Brasileira de Geriatria na entrevista do seu presidente Dr. Alberto M. Soares, a qual resumimos acima, é alertar o quanto o excesso e a desinformação neste assunto é prejudicial a saúde