

VITAMINA E E VITAMINA C MICRO INGREDIENTES QUE ALIAM NUTRIÇÃO E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Alguns estudos indicaram que a vitamina E pode ser capaz de retardar efeitos do envelhecimento.

VITAMINA E E ANTIOXIDAÇÃO

As propriedades antioxidantes da vitamina E também são importantes para as membranas celulares. Por exemplo, a vitamina E protege as células do pulmão que estão em contato constante com o oxigênio e os glóbulos brancos, que ajudam a combater doenças.

Mas os benefícios do papel antioxidante da vitamina E realmente podem ir além. Existem evidências significativas de que a vitamina E oferece proteção contra a doença cardíaca, além de desacelerar a deterioração associada ao envelhecimento. Antigamente, os críticos ridicularizavam essas declarações, mas uma melhor compreensão da importância do papel antioxidante da vitamina E pode estar começando a surtir efeito. Entretanto, como ocorre com o betacaroteno, o efeito dessa vitamina na prevenção de doença cardíaca pode ser sensível ao tempo e à dose.

A vitamina E também age como um antioxidante nos alimentos. Nos óleos vegetais, ajuda a evitar que eles sejam oxidados e estraguem. Da mesma maneira, impede que a vitamina A dos alimentos oxide. Isso torna a vitamina E um agente na conservante muito eficaz na conservação de alimentos.

VALOR TERAPÊUTICO DA VITAMINA E

Sendo um antioxidante extremamente potente, a vitamina E ajuda a prevenir câncer, doença cardíaca, derrame, catarata e, possivelmente, alguns sinais do envelhecimento.

A vitamina E protege as paredes das artérias e impede que o colesterol LDL "ruim" seja oxidado. A oxidação do colesterol LDL marca o começo das artérias obstruídas. A vitamina E também mantém o sangue sem coágulos evitando o acúmulo de plaquetas. Níveis elevados de vitamina E no corpo diminuem o risco de um infarto ou derrame não fatal na maioria das pessoas.

Um agente dinâmico de combate ao câncer, a vitamina E protege as células e o DNA contra lesões que possam se tornar cancerosas. Ela diminui o crescimento de tumores, além de melhorar o funcionamento imunológico e evitar que substâncias pré-cancerosas transformem-se em carcinógenos. Estudos com camundongos mostram



que a vitamina E aplicada à pele pode ajudar a prevenir o câncer decorrente da exposição à radiação ultravioleta.

As mulheres que sofrem de displasia mamária geralmente sentem alívio com a suplementação de vitamina E. A displasia caracteriza-se por dores nas mamas, às vezes, com nódulos benignos ou inchaço, normalmente essas dores começam alguns dias antes do período menstrual. Pesquisadores não sabem ao certo por que a vitamina E ajuda nesse problema, mas vários estudos indicam que ela realmente o faz.

A vitamina também pode ser benéfica a pessoas com diabetes. Ela melhora a ação da insulina e o metabolismo da glicose no sangue diminuindo o estresse oxidativo.

Esse modesto nutriente mantém o sistema nervoso saudável protegendo as camadas de mielina que cercam os nervos. Ela, aparentemente, também previne a degeneração mental que ocorre com o envelhecimento, incluindo, possivelmente, a doença de Alzheimer.

Os atletas precisam ingerir quantidade adequada de vitamina E. O próprio metabolismo do corpo cria radicais livres durante o exercício aeróbico em excesso. As reservas de vitamina E garantem que esses radicais livres não saiam do controle nem causem problema. A terapia com vitamina E também trata dores da claudicação nos músculos da panturrilha que ocorrem à noite ou durante a prática de exercícios.

A VITAMINA E PODE AJUDAR A PREVENIR A FORMAÇÃO DE RADICAIS LIVRES CRIADOS DURANTE A ATIVIDADE AERÓBICA

Bebês prematuros recebem a vitamina E para diminuir ou impedir que o oxigênio prejudique a retina do olho, como consequência da ventilação mecânica.

Estudos existentes feitos com animais sugerem que a vitamina E pode limitar a lesão pulmonar causada pela poluição do ar. Aparentemente, a vitamina E pode diminuir a atividade desses poluentes comuns do ar, como

ozônio e dióxido de nitrogênio.

A vitamina E aplicada em cortes pode acelerar a cicatrização, pois minimiza as reações de oxidação no ferimento e o mantém úmido.

Muitas mulheres relatam que a vitamina E ajuda a diminuir as ondas de calor e outros sintomas da menopausa. Embora a vitamina E possa retardar a oxidação das gorduras que ocorre no envelhecimento, estudos experimentais não provaram que ela aumenta a expectativa de vida dos animais. Nem que controla as marcas do envelhecimento, como pele enrugada ou cabelos grisalhos.

Entretanto, a vitamina pode, de fato, retardar ou prevenir algumas doenças ou a perda do funcionamento relacionado ao envelhecimento. Estudos recentes relataram melhora da memória de curto prazo em idosos que tomam suplemento de vitamina E. Embora a vitamina E não possa fazê-lo viver mais, ela pode ajudá-lo a viver um pouco melhor conforme for envelhecendo.

A vitamina E tem muitos outros usos que a ciência está apenas começando a investigar. Essa vitamina, tão útil, provavelmente continuará sendo notícia de vez em quando.

Agora que conhece os benefícios da vitamina E à saúde, você pode encontrá-la na Indústria Química Anastácio S/A, por dispormos de estoques regulares deste insumo.

PARA QUE SERVE A VITAMINA C?

A vitamina C, também conhecida como Ácido Ascórbico, é um poderoso antioxidante e combate a formação dos radicais livres. Ela ajuda as células do organismo a crescer e permanecer saudáveis - principalmente as células dos ossos, dentes, gengivas e dos vasos sanguíneos. A vitamina C é necessária para combater infecções, atuar na absorção do ferro, reduzir o nível de triglicérides e de colesterol, além de fortalecer o sistema imunológico. Para o corpo humano estar em perfeito funcionamento, deve

haver um balanço entre as substâncias oxidantes e antioxidantes. Quando as substâncias oxidantes aumentam de quantidade ou os antioxidantes diminuem, temos o chamado stress oxidativo que, em excesso, pode ser bastante tóxico para o organismo. A deficiência de vitamina C pode causar doenças cardiovasculares, câncer, envelhecimento precoce, imunodeficiências, propensão a contrair virose, flacidez da pele, dificuldade de cicatrização, escorbuto e distúrbios emocionais. O excesso da vitamina C pode causar formação de cálculos nos rins. A melhor maneira de se obter a quantidade necessária desta Vitamina é através da alimentação. A vitamina C é encontrada em alimentos como frutas cítricas, tomates, morangos, pimentões e brócolis. Uma dieta rica em frutas e vegetais, incluindo seus derivados como - néctares, doces, geleias e conservas - pode ajudar a prevenir várias doenças, inclusive determinados tipos de câncer.

A vitamina C é uma vitamina hidrossolúvel, ou seja, indicada para aplicação em alimentos não gordurosos, além de ser famosa pelo equívoco de que ela ajuda na prevenção e combate à gripe e outras doenças virais. Porém, não existem ainda estudos que comprovem tal efeito. Apesar disso, ela tem a sua importância no organismo e é fundamental consumi-la em doses adequadas.

Conte com a Indústria Química Anastácio S/A para contribuir com o fornecimento deste importante ingrediente na formulação de seus alimentos e bebidas!

** Robson Corrêa da Silva é supervisor de vendas da Indústria Química Anastácio.*



Indústria Química Anastácio S/A
www.quimicanastacio.com.br