

Vitaminas | Garantir a reserva de vitamina A evita doenças graves

Publicado: 11 Agosto 2014

Crédito: Eric Audras/ Onoky/ Corbis



A vitamina A é um micronutriente essencial para o funcionamento do organismo humano, mas nosso corpo não consegue produzi-la. Por isso, toda a quantidade de que necessitamos precisa vir dos alimentos. A deficiência de desta vitamina é considerada uma severa carência nutricional, sendo a principal causa de cegueira evitável.

A substância orgânica da vitamina A é encontrada em alimentos de origem animal e vegetal. Uma das principais fontes de origem animal são o leite humano, fígado, gema de ovo e leite. Ela é encontrada também em vegetais folhosos verdes como, por exemplo, o espinafre e a couve, em vegetais amarelos como abóbora e cenoura e em frutas amarelo-laranjadas, como a manga, caju, goiaba, mamão e caqui, além de óleos e frutas oleaginosas, como o buriti, pupunha, dendê e pequi, que são as mais ricas.

O corpo pode armazenar vitamina A no fígado, garantindo uma reserva, para que seja utilizada conforme o organismo precise. Se essa reserva está reduzida e não há ingestão, ocorre a deficiência. A falta de vitamina A pode se manifestar de duas formas: subclínica e clínica. No caso da deficiência subclínica, pode haver consequências como diarreia e problemas respiratórios. Atenção! À medida que as reservas de vitamina A diminuem, aumenta a possibilidade de avanço para a forma clínica.

A deficiência clínica é caracterizada por problemas na visão, atingindo retina, conjuntiva e córnea, podendo ocasionar diminuição da sensibilidade à luz e até mesmo cegueira parcial ou total. A primeira manifestação que costuma aparecer é a cegueira noturna, que é a diminuição da capacidade de enxergar em locais com baixa luminosidade.

No Brasil, o Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A tem o objetivo de reduzir e controlar esta deficiência nutricional em crianças de 6 a 59 meses de idade e mulheres em período pós-parto. A reserva adequada de vitamina A em crianças auxilia na redução da mortalidade infantil e da mortalidade por diarreia.

Fique atento a diarreias frequentes, alterações oculares, como o ressecamento do olho, e dificuldade para enxergar à noite ou em baixa luminosidade. Esses podem ser sintomas de falta de vitamina A no seu organismo.

Fonte: Bia Magalhães / [Blog da Saúde](http://www.blog.saude.gov.br) (www.blog.saude.gov.br)