



DescartUFF

Descarte consciente de medicamentos

O uso de vitaminas na pandemia

30 abr, 21



A pandemia do novo coronavírus continua trazendo preocupação para a população brasileira. Enfrentando diversos obstáculos com um ritmo lento de vacinação e a própria falta de vacinas, diversas pessoas acabam recorrendo ao “Kit Covid”, indevidamente divulgado no país. Nesse cenário, a promessa de um tratamento precoce tem levado ao aumento da suplementação de nutrientes por conta própria, especialmente do zinco e das vitaminas D e C, em razão ao estímulo frequente à automedicação sem o devido acompanhamento médico.

Embora as vitaminas sejam extremamente importantes para a nossa saúde, sendo aliadas do sistema imunológico, o seu uso indevido e descontrolado tem preocupado os especialistas. Segundo um levantamento feito pela empresa ePharma,

esse novo hábito aumentou cerca de 30% o consumo de vitamínicos no período de janeiro a agosto de 2020 no país, especialmente na região sudeste. No entanto, essa mudança comportamental que tem como objetivo supostamente evitar a COVID 19, não possui nenhum valor terapêutico. Devido a isso, a hipervitaminose (condição de altos níveis de vitamina no sangue) preocupa autoridades da saúde visto que essa superdosagem pode causar efeitos tóxicos e, a longo prazo, são capazes de causar riscos à saúde.

A vitamina D, que é obtida principalmente através da exposição solar, necessita de suplementação no organismo em casos específicos. Costuma ser recomendada para pessoas com quadro de osteoporose, que possuam algum tipo de restrição à luminosidade ou a pacientes que se submeteram a cirurgia bariátrica. Desta forma, seu consumo supervisionado e correto beneficia quem está deficiente dessa substância, mas em contrapartida quando consumidas de maneira indevida por indivíduos que não precisam, acumulam-se no organismo e podem ocasionar intoxicações graves. Com o excesso de vitamina D no corpo, um aumento exagerado na concentração do cálcio pode ser desencadeado e provocar lesões permanentes nos rins – como as famosas “pedras nos rins”. Assim, o indivíduo intoxicado pelo excesso de vitamina D pode apresentar sintomas como náuseas, vômitos, aumento da pressão arterial e, em casos mais graves, pode inclusive levar ao falecimento.

Por sua vez, a vitamina C é um nutriente essencial, naturalmente incorporado pela ingestão de alimentos, como frutas cítricas e vegetais. A administração de suplementos também deve ser feita corretamente, somente quando há necessidade, o que evita danos ao indivíduo. Deste modo, também quando ingerida em excesso através de cápsulas, pode causar diarreia, azia, fadiga, vermelhidão na face e cálculos urinários, além de intolerância gastrointestinal e cólicas estomacais. Por isso, especialistas aconselham que é mais vantajoso investir em uma boa noite de sono somado a uma alimentação adequada, visto que a vitamina C também tem sua eficácia descartada contra o SARS-CoV-2.

Em relação ao zinco, o abuso deste gera problemas digestivos e renais, e também a longo prazo o seu consumo demasiado pode reduzir a absorção de cobre, o qual é importante para o transporte de ferro. Como consequência pode causar anemia e desestabilizar o sistema imunológico, efeito contrário do esperado.

Dessa forma, a suplementação das vitaminas D e C, e do zinco, devem ser acompanhadas por profissionais de saúde, pois cada uma é absorvida pelo organismo em uma quantidade específica. O limite de consumo não deve ser ultrapassado para que não haja uma condição de superdosagem junto a efeitos colaterais. Logo, em casos em que a ingestão extra não se faz necessária, é sempre recomendado priorizar as fontes naturais de obtenção desses nutrientes. Já para a prevenção da COVID 19, medidas realmente eficazes incluem principalmente o uso de máscaras, álcool a 70% e o distanciamento social.

Referências:

<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2021/04/26/Como-as-vitaminas-podem-se-tornar-um-problema-na-pandemia>

jornal.usp.br/atualidades/consumo-excessivo-de-vitaminas-pode-causar-danos-a-saude/

<https://exame.com/negocios/mais-vitaminas-menos-antibioticos-o-consumo-de-remedios-na-pandemia/>

https://www.ufrgs.br/lacvet/site/wp-content/uploads/2019/06/miner_vitam2019.pdf

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/suplementos-de-vitamina-c-e-zinco-nao-reduzem-sintomas-do-coronavirus/>

<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/minerais/excesso-de-zinco>



Autora: Luana Ribeiro
Revisores: Luiza Sardinha e Júlia
Albuquerque