**01/03/2021**

**“A marca da melhor vitamina C e de Zinco, chama-se feira livre” afirma especialista sobre o excesso no uso de suplementos, vitaminas e minerais**

Um estudo da Clínica Cleveland, nos Estados Unidos, publicado no periódico científico JAMA, indica que incluir suplementos de vitamina C e Zinco no tratamento da Covid-19 não faz diferença no controle dos sintomas, mesmo quando consumidos juntos.

Sobre o cenário da suplementação na pandemia, a coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, Sandra Chemin, explica: “As pessoas já possuem o hábito de ingerir doses de suplementos, vitaminas e minerais por conta própria para evitar resfriados, gripes ou até para aumentar a imunidade. Já na pandemia, elas incrementaram essa ingestão, com o objetivo de evitar o contágio pelo novo Coronavirus, mas mal sabem o quanto essa atitude é prejudicial para a saúde sem o acompanhamento de um profissional. Além de não prevenir a Covid-19, existe a possibilidade de ser acometida por alguma outra patologia, ser internada e aí ficar mais suscetível à doença.”

Além de não prevenir sintomas do novo Coronavirus, a professora fala sobre o uso excessivo de vitamina C e de Zinco: “O excesso de Zinco gera problemas digestivos, enjoo e náuseas, além de alterar a absorção de cobre, nutriente que interfere no transporte de ferro para formação dos glóbulos vermelhos e no metabolismo ósseo. Já o excesso de vitamina C traz transtornos ao sistema digestório e pode causar pedra nos rins. Essas vitaminas só atuam quando a pessoa já está com uma síndrome respiratória instalada, caso contrário não. A marca da melhor vitamina C chama-se feira livre”.

Os efeitos da vitamina C sobre doenças respiratórias e reações alérgicas (diminuição da síntese de histamina) são direcionamentos de pesquisas que demonstram minimização do agravamento, mas sem conclusão e recomendação precisa “Ela não atua na prevenção, mas na recuperação, diminuindo o tempo e a gravidade da enfermidade. Fumantes, por estarem em uma situação de aumento de radicais livres, não apresentam boa resposta à vitamina, como acontece com não fumantes” explica Sandra.

Sandra Chemin finaliza: “Na maioria das vezes, a alimentação já é suficiente para suprir a quantidade necessária de vitaminas e nutrientes que o organismo precisa. Por exemplo, são recomendadas 60mg de vitamina C por dia para indivíduos saudáveis. Outras observações clínicas relatam que aqueles indivíduos com ingestão maciça de vitamina C têm um "escorbuto rebote", caracterizado por sintomas de "dependência", necessitando de doses cada vez maiores dessa vitamina. As principais fontes desta vitamina são as frutas cítricas, especialmente o caju, a goiaba e principalmente a acerola. As folhas também possuem, mas deve-se tomar cuidado com o processamento, pois o calor destrói a vitamina. O importante é que todas as vitaminas devem ser repostas diariamente, porém as vitaminas A, D, E e K quando ingeridas em excesso podem ter a necessidade de diminuir.