

## Vitamina C amiga do sistema imunológico

A vitamina C ou, simplesmente, ácido ascórbico (AA) é uma vitamina solúvel na água e termolábil, ou seja, é uma substância que é destruída ou perde suas propriedades em temperaturas baixas<sup>1</sup>.

Atua como um agente antioxidante necessário para a formação e manutenção adequado do material intercelular, pode reduzir a ação prejudicial dos radicais livres e coauxilia o melhoramento da absorção de ferro em nosso organismo<sup>2</sup>.

A carência desta vitamina, nos seres humanos, pode provocar hemorragias acompanhadas de uma deficiente cicatrização e um processo lento de cura dessas feridas, causando anemia, seu poder vitamínico auxilia na prevenção do escorbuto. Essa doença tem como sintoma o sangramento e inflamação gengival com conseqüente perda dos dentes, inflamação e dor nas articulações, queda de cabelos, entre outros. Esta doença pode, inclusive, desencadear quadros graves de anemia, devido a pequenas hemorragias<sup>3</sup>.

É essencial para a formação das fibras colágenas existentes em praticamente todos os tecidos do corpo humano (derme, cartilagem e ossos)<sup>4</sup>.

A dose recomendada para manutenção de nível de saturação da vitamina C no organismo é de cerca de 100 mg por dia, no entanto, em situações diversas, tais como infecções (resfriados e gripes), gravidez e amamentação, e em tabagistas, doses ainda mais elevadas são necessárias<sup>1</sup>.



Figura 1. Genérico de vitamina C. (Autor: Walmir)

### Bibliografia

1. MANELA-AZULAY, Mônica et al. Vitamina C. An. Bras. Dermatol., Rio de Janeiro, v. 78, n. 3, p. 265-272, Junho 2003. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0365-05962003000300002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-05962003000300002&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em 14 Ago. 2017.
2. Chawla J, Kvarnberg D. Handbook of Clinical Neurology. ed. Elsevier B.V., Amsterdam, 2014, p. 891-914.
3. Grosso G, Bei R, Mistretta A, Marventano S., Calabrese G., Masuelli L., Gazzolo D. Effects of vitamin C on health: A review of evidence, Front Biosci-Landmark 2013, 18:1017-29.
4. Walter P. Vitamin requirements and vitamin enrichment of foods, Food Chem. 1994; 49(2):113-7.