

VITAMINA C

UM BREVE

HISTÓRICO E

SITUAÇÃO DE

CONSUMO NO

BRASIL

O escorbuto foi descrito em 500 a.C. por Hipócrates. Em hieróglifos egípcios datados de cerca de 300 a.C., há várias descrições do que provavelmente seria a doença. Durante séculos, o escorbuto foi identificado durante campanhas militares, expedições científicas e, principalmente, se tornou uma doença endêmica na Europa durante as Grandes Navegações no século XVI.

James Lind, médico escocês da Marinha Britânica, foi o primeiro a correlacionar a alta morbidade e mortalidade dos marinheiros ingleses com a deficiência da vitamina C. Em 1747 documentou a ingestão de sucos cítricos no tratamento do escorbuto, realizando o primeiro estudo controlado de que se tem notícia na Medicina. Comparou grupos de tratamento e comprovou que o grupo que recebeu duas laranjas e um limão por dia melhorou drasticamente da doença em uma semana. Os resultados de sua experiência foram publicados em 1753. Em 1795 tornou-se obrigatória, na Marinha Britânica, a ingestão diária de sumos de frutas cítricas.

Em 1912, o bioquímico polaco-americano Casimir Funk, enquanto pesquisava doenças de deficiência,

desenvolveu o conceito de vitaminas para se referir aos micronutrientes não minerais que são essenciais para a saúde. O nome é uma mistura de “vital”, devido ao papel fundamental que desempenham bioquimicamente, e “aminas”, porque pensavam que todos estes materiais foram aminas químicas. Uma das “vitaminas” futuramente seria destinada como fator anti escorbuto.

O antropólogo ártico Vilhjalmur Stefansson (1928) tentou provar sua teoria de como os esquimós são capazes de evitar o escorbuto com quase nenhum alimento vegetal em sua dieta. Stefansson teorizou que os nativos obter a sua vitamina C a partir de carne fresca minimamente preparadas. A partir de fevereiro de 1928, por um ano, ele e um colega vivia em uma dieta de carne, exclusivamente, minimamente preparadas (sob supervisão médica); permaneceram saudáveis. Mais tarde estudos feitos depois de vitamina C comprovaram que era possível quantificada em dietas alimentares tradicionais do Yukon, Inuit e Métis (Esquimós) do Norte do Canadá, mostrou que a ingestão diária de vitamina C em média entre 52 e 62 mg/dia, esta é uma quantidade aproximada a

ingestão diária recomendada (IDR), estes impressionantes níveis foram obtidos mesmo em épocas do ano, quando poucas comidas à base de plantas foram consumidas.

CURIOSIDADE

O nome “ascórbico” provém do prefixo a- (que significa “não”) e da palavra em latim *scorbuticus* (escorbuto), uma doença causada pela deficiência de vitamina C.

Então, em 1957, a pesquisadora americana J. J. Burns, mostrou que a razão de alguns mamíferos é sensível ao escorbuto é a incapacidade do fígado para produzir a enzima ativa L- gulonolactona oxidase, que é a última da cadeia de quatro enzimas que sintetizam vitamina C. O bioquímico americano Irwin Stone foi o primeiro a explorar as propriedades de conservação de alimentos da vitamina C. Mais tarde, ele desenvolveu a teoria de que os seres humanos possuem uma forma mutante na codificação do gene da enzima L- gulonolactona oxidase.

CONSUMO NO BRASIL

A partir do registro alimentar de três dias, um estudo na cidade de São Paulo, refere média de consumo de vitamina C de 103,46 mg/dia em adultos. Os homens possuem ingestão pouco maior em relação às mulheres, de 74,33 mg/dia contra 61,00 mg/dia. As medianas do consumo de vitamina C variaram entre 75 e 101 mg, valores adequados quando comparados às recomendações diárias. Entre adolescentes, a média de consumo da vitamina C para o sexo masculino atingiu 237,39%, e para o sexo feminino, 318,47% da recomendação. O alto consumo dessa vitamina deveu-se ao fato de alguns adolescentes ingerirem grandes quantidades de alimentos fontes de vitamina C, principalmente sucos e frutas.

REFERÊNCIAS

- MORIMOTO JM, Marchioni DM, Fisberg RM. Using dietary reference intake-based methods to estimate prevalence of inadequate nutrient intake among female students in Brazil. *J Am Diet Assoc* 2006;106(5):733-6.
- BATISTA ES, Priore SE, Carvalho IMM, Diniz DR, Abranches MV, Peluzio MCG. A influência do tabagismo sobre as concentrações plasmáticas de vitaminas antioxidantes em jovens. In: *Anais do Congresso Brasileiro de Nutrição Integrada, Ganepão, 2006*
- ALBANO RD, Souza SB. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)* 2001;77(6):512-16.
- News Medical, Pesquisado em 27/07/2015
< <http://www.news-medical.net/health/Vitamin-C-History.aspx> >.
- LIND J; A treatise on the scurvy, ed. C.P. Stewart and D. Guthrie. 1953; Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Carpenter KJ. The history of scurvy and vitamin C. 1986; Cambridge: Cambridge University Press. 423.

* Marconne Bandeira é Farmacêutico - Analista de Pesquisa e Desenvolvimento Nutrição Humana.



MCassab Comércio e Indústria Ltda.

Tel.: (11) 2162-7788

www.mcassab.com.br

