

**Alimentação**

# Antioxidantes em cápsulas

Ao contrário do que se imagina, o consumo pode não ser tão bom assim

**C**om certeza, ao ir a uma farmácia, você já se deparou com uma infinidade de opções de antioxidantes em cápsulas. Ao ver estas opções, você pensou: se os antioxidantes são bons, porque não consumi-los na forma de cápsulas? Essa é uma pergunta feita frequentemente, mas que, ao contrário do que imaginamos, o consumo de antioxidantes em cápsulas pode não ser tão bom assim.

Antes de começar a explicar porque você deve eliminar as cápsulas de antioxidante da sua prateleira e substituí-las por frutas e vegetais, vamos entender melhor o que são os antioxidantes e como eles agem.

Nossas células produzem, a todo o momento, radicais livres. No entanto, alguns fatores, tais como o alto consumo de alimentos ricos em gordura trans, produtos industrializados, consumo de álcool, tabagismo e exposição excessiva ao sol, podem aumentar a produção dos radicais livres. O aumento excessivo destes compostos pode ser extremamente prejudicial ao nosso organismo, pois estes podem danificar o nosso DNA e, com isso, desencadear diferentes tipos de câncer, além de estarem envolvidos no desenvolvimento das doenças cardiovasculares, diabetes, doenças neurodegenerativas e obesidade.

Mas nosso organismo está sempre a posto para eliminar estes radicais. Nós possuímos diferentes enzimas



Dentre os principais alimentos que são ricos em antioxidantes, podemos destacar diversos tipos de frutas, como o morango

que são responsáveis pela eliminação dos radicais livres, possibilitando que nosso corpo funcione normalmente. No entanto, quando estes radicais estão em excesso, precisamos da ajuda de outros compostos antioxidantes, os quais podem então ser fornecidos pela alimentação. Dentre os principais alimentos ricos em antioxidantes podemos destacar as frutas, tais como: morango, mirtilo, romã, laranja, maçã, acerola, manga, uva, tomate, caju, kiwi, amora, açaí jabuticaba e vegetais como, por exemplo, brócolis, couve, tomate, cenoura, rabanete, alho, abóbora e espinafre.

Baseado nos estudos posteriores que comprovavam que pessoas que consomem vegetais possuem menor risco de desenvolvimento de câncer de cólon e doenças cardiovasculares, em 1981, um grupo de cientistas propôs a criação de um suplemento nutritivo para comba-

ter os radicais livres, sendo este rico principalmente em beta-caroteno (presente em grandes quantidades na cenoura). No entanto, de acordo com estes pesquisadores a interação entre os radicais livres e os antioxidantes é extremamente complicada e também equilibrada, sendo que, quando existe o excesso de ambos, os compostos do sistema entram em desequilíbrio, acarretando consequentemente danos. Dessa forma, foi possível observar que consumir antioxidantes sintéticos (cápsulas ou tabletes) em grandes quantidades pode não ser tão benéfico assim para o nosso organismo.

Interessados em desvendar qual era o real efeito dos suplementos de antioxidantes no nosso corpo, outros pes-

quisadores passaram a estudar esta relação. Foi então que, em 1980, dois estudos foram iniciados, um em Seattle, nos Estados Unidos, e um na Finlândia. O estudo desenvolvido nos Estados Unidos contou com a participação de cerca de 18.000 homens e mulheres. Estes participantes foram distribuídos em dois grupos: um grupo recebia o beta-caroteno isolado na forma de cápsula e o outro grupo recebia uma cápsula sem nenhum composto bioativo, o que chamamos de grupo placebo.

A proposta inicial deste estudo era acompanhar os participantes durante um período de 10 anos e que os participantes que consumissem as cápsulas com beta-caroteno deveriam apresentar um risco significativamente reduzido na incidência de câncer de pulmão. Porém, os pesquisadores tiveram uma surpresa. Ao contrário do que esperavam, o grupo que recebeu as cápsulas com antioxidante apresentou aumento expressivo nos casos de câncer de pulmão e o estudo precisou ser interrompido antes do fim dos dez anos. Os pesquisadores afirmaram que os estudos feitos na Finlândia também apresentaram resultados semelhantes.

Uma observação importante feita pelos pesquisadores de ambos os estudos foi que a quantidade de beta-caroteno proveniente das cápsulas consumidas pelos participantes era bem maior do que a quantidade deste composto que conseguimos consumir tendo como base apenas a nossa alimentação ou suplementos alimentares cuja formulação englobe combina-

ção de alimentos fontes ricas dessa vitamina. A partir destes estudos, pesquisadores de diferentes lugares do mundo passaram a se preocupar com a relação entre o consumo excessivo de antioxidantes e o risco do desenvolvimento de câncer. Foi então que, em 2007, publicou-se um estudo que reunia a avaliação de 68 pesquisas em que homens e mulheres consumiam vários tipos de antioxidante em cápsulas. Os resultados não foram diferentes, segundo este estudo o consumo dessas cápsulas aumentou o risco de morte em 5%.

Diante de todas estas evidências, podemos parar e pensar na seguinte frase: "Se um pouco é bom, mais deve ser melhor". E a resposta claramente é NÃO. É importante ressaltar que a maioria destas cápsulas apresentam doses até 10 vezes superior ao que realmente necessitam.

Então, não se esqueçam, vale muito mais a pena comprar diferentes frutas e vegetais e consumi-los de forma regular, pois estes sim poderão fornecer a quantidade de compostos antioxidantes ideais ao nosso corpo. Além disso, é importante destacar que estes alimentos possuem outros compostos que desempenham funções importantes no nosso organismo e que a combinação de todos estes compostos atende perfeitamente ao que precisamos.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocelme Mastrodi Salgado** é professora titular de nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: [www.jocelmesalgado.com.br](http://www.jocelmesalgado.com.br). E-mail: [jocelmesalgado@usp.br](mailto:jocelmesalgado@usp.br)



Rabanete também é rico em oxidante: alimentos também têm outros compostos bons ao organismo

