



Vitamina C

Absorção de ferro

As pessoas devem prestar atenção na alimentação e ingerir boas fontes de ferro

Sempre que vamos fazer nossa saborosa feijoada lembramos que um bom acompanhamento é a nossa tão apreciada laranja. Mas você sabe por que? Além de ser muito nutritiva, a laranja possui vitamina C, a qual favorece a absorção do ferro. Isso já ouvimos diversas vezes, mas hoje iremos discutir um pouquinho como isso ocorre.

BIODISPONIBILIDADE

O nosso ponto de partida é a biodisponibilidade do ferro (a melhor de utilização dentro do nosso organismo), a qual depende da composição e modo como os alimentos são consumidos e da natureza química do ferro da nossa alimentação. Nesse contexto, existem duas formas de ferro: heme e não heme, que são absorvidos em proporções diferentes. O ferro heme é encontrado em alimentos de origem animal, em maior proporção em carne bovina, aves e pescados, vísceras.

O ferro não heme é encontrado em alimentos de origem vegetal, principalmente em grãos, hortaliças e frutas, possui disponibilidade mais baixa, porém, pode ser potencializado com o consumo de alguns alimentos que podem auxiliar nessa biodisponibilidade, como é o caso da vitamina C.

BENEFÍCIOS

A vitamina C é um antioxidante que possui importantes benefícios em relação ao nosso sistema imunológico, pois estimula a resistência às infecções. Essa função é devido ao aumento da produção de células de defesa, as quais possuem efeito sobre bactérias e vírus, aumentando nossa resistência a infecções.

As principais fontes alimentares dessa vitamina são: frutas cítricas (limão, laranja), kiwi, acerola, caju, tomates, morangos, repolho e vegetais folhosos crus.

Lembre-se: a vitamina C é sensível, sendo facilmente destruída pela luz e calor. Por exemplo, um suco de laranja deve ser consumido logo após o preparo para que não haja perda significativa da vitamina C. Mas, afinal, como a vitamina C aumenta essa absorção de ferro?

A vitamina C é considerada como um dos mais importantes facilitadores da absorção



Paulo Lanzetta/Embrapa

A laranja é uma das principais fontes de vitamina C: antioxidante que possui importantes benefícios em relação ao sistema imunológico



Sebastião José de Araújo/Embrapa

Entre os alimentos que se destacam por ser fonte de ferro está o feijão



Zireb Berchekhou/Embrapa

Hortaliças folhosas verde-escuras como couve são ricas em ferro

do ferro não heme. Quando consumimos a vitamina C na mesma refeição com o ferro não heme, aquele presente só em alimentos de origem vegetal e que possuem uma baixa disponibilidade, ela aumenta essa absorção. A vitamina C consegue manter o ferro em seu estado ferroso e formar um composto chamado de quelato ferro-ascorbato, que torna o ferro mais solúvel e pronto para ser melhor absorvido.

Qual a importância de aumentar nossa absorção de ferro? O ferro atua na fabricação de células vermelhas

do sangue e no transporte de oxigênio, sendo essencial para a vida, sua deficiência pode acarretar inúmeras doenças, dentre elas, a anemia.

A anemia é uma doença com alta prevalência em mulheres e crianças no mundo, sendo a principal por deficiência de ferro proveniente da alimentação. A anemia por deficiência de ferro é chamada de anemia ferropriva, na qual ocorre diminuição de uma proteína de reserva de ferro, a ferritina sanguínea. Posteriormente, ocorre uma queda dos níveis de

ferro sanguíneo, o que provoca a diminuição da concentração de hemoglobina. A partir deste momento pode surgir a anemia ferropriva.

Portanto, devemos prestar atenção na nossa alimentação e ingerir boas fontes de ferro como: as carnes vermelhas, principalmente fígado de qualquer animal e outras vísceras, como rim e coração. Também podemos destacar os feijões, grão-de-bico, ervilha e lentilha. As hortaliças folhosas verde-escuras geralmente são ricas em ferro, como o agrião, couve e cheiro verde.

Atenção com a ingestão do cálcio se você está anêmico. O cálcio é um mineral que pode inibir a absorção de ferro. Por isso, evite consumir alimentos derivados do leite na mesma refeição em que ingira alimentos fontes ou suplementos de ferro.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br.