

## Estudo com Fumantes Revela o benefício da combinação de Vitaminas

(tradução de "Study With Smokers Finds That Vitamins Combine for Benefits" 02-14-06)

Por David Stauth, 541-737-0787

Fonte: Maret Traber, 541-737-7977

CORVALLIS, Ore. - Um novo estudo revelou que suplementos de vitamina C podem frear a queda de Vitamina E nos fumantes, demonstrando pela primeira vez em humanos a excepcional interação entre esses dois anti-oxidantes quando agem em conjunto.

A pesquisa também sugere um possível mecanismo da causa de câncer nos fumantes.

As descobertas estão sendo publicadas quarta-feira no "Free Radical Biology and Medicine" por cientistas do Instituto Linus Pauling da Universidade Estadual do Oregon.

Os resultados da pesquisa foram baseados num estudo clínico duplo-cego, controlado com placebo com fumantes e não fumantes e mostrou que suplementos de 1,000 miligramas de vitamina C por dia podem reduzir 45% a taxa de queda de um tipo de vitamina E nos fumantes. Em geral, suplementos de vitamina C ajudaram a proteger a função e níveis de plasma de vitamina E, de forma que os fumantes que receberam suplementos mantiveram os mesmos níveis de proteção antioxidante que os não fumantes.

"Muitas pesquisas nutricionais no passado foram feitas estudando um ou outro nutriente isoladamente, algumas vezes com resultados conflitantes" disse Maret Traber, professora de nutrição na Universidade e chefe de pesquisas no Instituto Linus Pauling. "O que este e outros estudos revelam é que a proteção obtida através de uma dieta apropriada ou pelo consumo suplementos são resultado da combinação dos nutrientes. Isso tem implicações não só para fumantes mas para muitos indivíduos".

Segundo Traber, a Vitamina E é uma das mais importantes defesas do tecido pulmonar humano contra os males do cigarro (responsável por radicais livres destrutivos). Se o organismo tem níveis adequados de vitamina E, este antioxidante protetor interage com os radicais peroxy criados pelo fumo e previnem a destruição das membranas pulmonares.

Neste processo, no entanto, a vitamina E pode se transformar num radical destrutivo. A presença de níveis adequados de vitamina C pode ajudar a vitamina E a voltar ao seu estado não-radical e continuar seu efeito protetor. Mas na carência da vitamina C o processo se quebra. O estudo é um dos primeiros a demonstrar este processo em seres humanos.

Este e outros estudos do Instituto também demonstram que nos fumantes, os níveis de vitamina E caem nos tecidos para manter seus níveis no sangue.

"Sabemos há algum tempo que os fumantes estão sob stress oxidativo, porque fumar por si só é um oxidante que cria radicais livres e mutação celular," diz Traber. "A resposta imunológica do organismo também tende a causar inflamação, responsável não só por câncer pulmonar mas também por sérios problemas de saúde como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas"

Por enfrentar uma rápida perda de antioxidantes protetores, diz Traber, os fumantes enfrentam desafios especiais.

"Imagine um balde cheio d'água mas com furos," disse ela. "Para manter o nível da água, você deve enchê-lo constantemente. Os fumantes tem maiores buracos no balde, e o nível de água desce mais rapidamente. Para manter os níveis nutricionais, deve-se adicionar uma quantidade maior de nutrientes para compensar"

No entanto isso raramente acontece entre os fumantes. Estudos mostram que apenas 8% dos homens e 2,4% das mulheres tem consumo adequado de vitamina E. Os estudos indicam que fumantes normalmente tem uma dieta com alto consumo de carne e baixo consumo de vegetais e frutas, maiores fornecedores de antioxidantes. Apesar dos fumantes necessitarem de maiores níveis de antioxidantes para obter seus efeitos protetores, sua dieta é mais pobre que a maioria dos indivíduos - e quase 50 milhões de americanos fumam cigarros.

Os especialistas dizem que para que as vitaminas antioxidantes devem ser consumidas de forma preventiva para ter proteger contra as doenças, ou seja, são menos eficazes para combater doenças existentes. De acordo com Traber, muitos estudos que apontam "nenhum benefício" numa dieta melhor ou pelo consumo de suplementos vitamínicos foram feitos em indivíduos doentes, ou estudando os nutrientes isoladamente.

Nesta pesquisa, os participantes foram submetidos a uma dieta pobre em frutas e vegetais por 3 meses para baixar seus níveis de vitamina C. Para alguns foram administrados suplementos de vitamina C, para outros, placebo. Fumantes que receberam vitamina c tiveram uma queda de plasma de vitamina E semelhante aos não fumantes. Os fumantes que mantiveram deficiência em vitamina C perderam vitamina E alfa numa velocidade 25% maior que os não fumantes, e vitamina E gama numa velocidade 45% maior.

Também colaboraram com este trabalho pesquisadores da Universidade de Columbia, da Universidade Estadual de Ohio, da Universidade de Washington e da Universidade do Canadá. Richard Bruno, doutorando da Universidade do Estado de Ohio também foi um co-autor. A pesquisa foi patrocinada pelo National Institutes of Health.

"O que o estudo mostra claramente é que para cumprir seu papel vital, as vitaminas C e E agem em conjunto," disse Traber. "Elas devem ter um efeito sinérgico que não é adquirido somente com o consumo de um ou de outro, e que níveis adequados destes nutrientes é especialmente importante para aqueles que fumam."

Sobre o Instituto Linus Pauling: O Instituto Linus Pauling da Universidade Estadual de Ohio é líder mundial no estudo de micronutrientes e seu papel na promoção da saúde ou na prevenção ou tratamento de doenças. As principais áreas de pesquisa incluem doenças cardíacas, câncer, envelhecimento e doenças neurodegenerativas.

Endereço da página: <http://oregonstate.edu/dept/ncs/newsarch/2006/Feb06/vitamins.htm>