

Vitamina C e constipações: *uma controvérsia em idade de reforma*



Prof. Doutor Vitor Hugo Teixeira, nutricionista,

Faculdade de Ciências de Nutrição do Porto

A constipação é uma das doenças mais prevalentes e uma das mais comuns e recorrentes causas de morbilidade. Está associada a perdas económicas directas e indirectas, pelos custos de saúde e pelo absentismo e baixa produtividade laboral ou escolar que origina. É uma infecção respiratória inespecífica, esmagadoramente de etiologia vírica (> 95%), sendo o agente mais usual o rinovírus. Desta forma, o recurso a antibióticos é inútil; a terapêutica está limitada, principalmente, ao controlo e alívio dos sintomas. Por conseguinte, é de interesse público encontrar outras opções terapêuticas e validar a sua eficácia na literatura científica. Desde a sua descoberta, em 1930, que se associa a vitamina C à prevenção de infecções respiratórias víricas. Esta associação ganhou particular destaque depois de Linus Pauling, laureado com 2 Prémios Nobel, ter alegado que a vitamina C prevenia e aliviava as constipações. A vitamina C, ou ácido ascórbico, é uma vitamina hidrossolúvel encontrada quase exclusivamente nos frutos (laranja, kiwi, tomate, morango...) e hortícolas (brócolos, batata, couve-flor, espinafres...). Para além de ser um poderoso antioxidante, ser importante para a absorção de ferro e ser essencial na síntese de colagénio e neurotransmissores, a vitamina C parece ter acção imunoestimuladora, resultante da mediação na actividade das células natural killer e dos macrófagos, na proliferação linfocitária e na quimiotaxia. A investigação científica tem-se vindo a acumular ao longo das últimas décadas, mas ainda não emergiu uma conclusão unívoca acerca do interesse da vitamina C como factor preventivo da ocorrência de constipações. Uma recente (2010) revisão da The Cochrane Library recolheu e analisou estudos sobre o efeito da suple-

mentação oral de vitamina C, em doses superiores ou iguais a 200mg, na incidência, duração e severidade de constipações. A meta-análise realizada, com base em 29 estudos englobando mais de 10500 participantes, permitiu concluir que o uso profilático de vitamina C não tem efeito na incidência de constipação (rr=0,97; IC: 0,94-1,00), mas reduz modestamente a sua duração (8% em adultos e 13% em crianças) e severidade. Por outro lado, não há evidência científica consistente de que o recurso a suplementos de vitamina C como agente terapêutico reduza a duração ou alivie os sintomas das constipações. Ao invés, em sujeitos expostos a situações agudas stressantes como exercício físico severo e ambientes frios a toma de suplementos de vitamina C reduz para metade a incidência de constipações (rr=0,48; IC: 0,35-0,64). De uma forma geral, a ingestão de vitamina C é considerada bastante segura. O Instituto de Medicina dos EUA estabeleceu como limite de toxicidade 2g por dia, valor a partir do qual podem ser esperados alguns efeitos adversos, como distúrbios gastrointestinais (náusea, vómitos, diarreia...). Há, contudo, contra-indicações para a administração de doses elevadas vitamina C em indivíduos com litíase renal, gota ou cirrose. Embora a suplementação de vitamina C seja frequentemente usada para a profilaxia de constipações, conclui-se que o seu uso não tem suporte científico nem significado clínico. O pequeno benefício ao nível da duração e a ausência de acção terapêutica não justifica a suplementação em mega-doses por rotina na população em geral. No entanto, e com base na literatura científica existente, a toma de vitamina C parece ser efectiva na prevenção de constipações em atletas sujeitos a elevados níveis de exigência física em climas frios.

Ref. E. Weichselbaum. Nutrition Bulletin, 35 (1), pp 26-29, 2010.