

Vitamina E pode prevenir doenças cardiovasculares

A vitamina E é lipossolúvel e tem como principal função no organismo a sua forte ação antioxidante. Assim, este nutriente combate os radicais livres que podem prejudicar as células.

Alguns estudos apontam que justamente por sua forte ação antioxidante, a vitamina E pode proporcionar benefícios como diminuir o risco de doenças cardíacas, prevenir o câncer de próstata, a degeneração da mácula, a doença de Alzheimer e a Esclerose Lateral Amiotrófica. Além disso, pesquisas observaram que a vitamina E pode ser benéfica para as gestantes, pois previne a pré-eclâmpsia.

Benefícios comprovados da vitamina E

Ação antioxidante: A vitamina E se destaca por ser um poderoso antioxidante. Por isso, ela age combatendo os radicais livres e reduzindo o riscos de doenças cardiovasculares e cerebrais degenerativas.

Benefícios da vitamina E em estudo

Boa para o coração: Pesquisas apontam que a vitamina E pode melhorar a função cardíaca por proporcionar um relaxamento dos vasos sanguíneos e diminuir a formação de substâncias que podem obstruí-los. Contudo, grandes estudos observacionais não conseguiram provar isto.

Um estudo publicado no *The New England Journal of Medicine* observou que em homens e mulheres de meia idade a vitamina E é capaz de reduzir o risco de doenças coronárias devido à ação antioxidante deste nutriente.

Previne o câncer de próstata: Algumas pesquisas apontam que a vitamina E pode ajudar a prevenir e até a diminuir o crescimento dos tumores dependentes da testosterona, como é o caso do câncer de próstata. Contudo, os estudos ainda são controversos.

Uma pesquisa publicada no *Journal of The National Cancer Institute* observou que em casos de homens fumantes a suplementação com vitamina E ajudaria a prevenir o câncer de próstata. Contudo, os próprios pesquisadores admitem que o estudo não proporciona resultados suficientes para que a vitamina E seja recomendada a toda a população com este fim.

Previne a degeneração da mácula: Os estudos sobre a relação entre a vitamina E e a degeneração da mácula tem mostrado resultados distintos. Alguns apontam riscos baixos de desenvolver o problema em pessoas que tem maior ingestão de vitamina E, enquanto outros não mostram nenhuma associação.

Muitos óleos são ricos em vitamina E

Previne a doença de Alzheimer: Uma pesquisa publicada no Archives of Neurology observou que a vitamina E associada à vitamina C, dois poderosos antioxidantes, ajuda a reduzir a incidência da doença de Alzheimer. Contudo, ainda são necessários mais estudos para se comprovar este benefício.

Previne a Esclerose Lateral Amiotrófica: Algumas pesquisas sugerem que a suplementação de vitamina E contribui para retardar ou prevenir a Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA). Em pesquisas feitas com ratos constatou-se que a suplementação com vitamina E atrasou o início da doença ou retardou a sua progressão. Em humanos este efeito também foi observado, mas ainda são necessárias mais pesquisas para confirmar este benefício.

Bom para gestantes: Algumas pesquisas apontam que a vitamina E poderia ajudar na prevenção da pré-eclâmpsia que ocorre em partes pelo estresse oxidativo aumentado na placenta. Uma pesquisa feita com ratos pela professora de bioquímica e fisiologia Ana Dulce Oliveira da Paixão, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) observou que em casos de mães desnutridas o consumo de um tipo ativo de vitamina E, o alfa-tocoferol, previne o estresse oxidativo na placenta materna e a hipertensão da prole na idade adulta.

Deficiência de vitamina E

A deficiência de vitamina E é rara em seres humanos. Ela ocorre quase que exclusivamente em pessoas com doenças hereditárias ou adquiridas que prejudica a capacidade de absorver a vitamina, por exemplo, fibrose cística, síndrome do intestino curto ou obstrução do ducto biliar e também nos casos de pessoas que não podem absorver a gordura na dieta ou têm doenças raras no metabolismo da gordura.

O diagnóstico da deficiência é possível pela história clínica ou por meio de dosagem laboratorial, que ocorre pela dosagem de uma das formas ativas da vitamina E, o alfa tocoferol.

SAIBA MAIS

- Os benefícios da vitamina D
- Sua dieta tem todos os nutrientes? Descubra!

Os sintomas da deficiência de vitamina E são: fraqueza muscular, problemas de visão, alterações do sistema imunológico, dormência, tremores, dificuldade em andar e há pesquisas que relatam infertilidade masculina.

Interações

Doses elevadas de vitamina E podem reduzir a absorção das vitaminas A e K. O uso concomitante com antiácidos contendo hidróxido de alumínio diminui a absorção das vitaminas lipossolúveis como a vitamina E.

Os inibidores da absorção de colesterol, os fitoesteróis, a colestiramina e a ezetimiba diminuem a absorção dos tipos ativos de vitamina E, alfa e gama-tocoferol. O alto consumo de vitamina A também pode reduzir a ingestão de vitamina E.

Combinações da vitamina E

Combinar a vitamina E com a vitamina C é uma ótima ideia, pois ambas possuem forte ação antioxidante e atuam de forma conjunta para executar as ações antioxidantes.

Fontes de vitamina E

A vitamina E pode ser encontrada em diversos alimentos e óleos. Nozes, sementes e óleos vegetais contêm altas quantidades de alfa-tocoferol e quantidades significativas também estão disponíveis em vegetais de folhas verdes e cereais enriquecidos. Confira os alimentos com as maiores quantidades do tipo ativos de vitamina E, o tocoferol:

Alimento	Quantidade recomendada	Valor diário recomendado de vitamina E
Óleo de gérmen de trigo	Uma colher de sopa (15 g)	100%
Semente de girassol seca e torrada	28.3 gramas	37%
Amêndoa seca e torrada	28.3 gramas	34%
Óleo de girassol	Uma colher de sopa (15 g)	28%
Óleo de cártamo	Uma colher de sopa (15 g)	25%
Avelã seca e torrada	28.3 gramas	22%
Amendoim seco e torrado	28.3 gramas	11%

Fonte: United States Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

O uso do suplemento de vitamina E

O suplemento de vitamina E deve ser ingerido somente sob orientação médica. Ele geralmente é recomendado em casos de algumas doenças, como problemas de absorção intestinal, e também em situações de dietas que restringem o consumo desta vitamina.

É importante ressaltar que a ingestão de vitamina E não deve ser superior a 1000mg por dia. Uma vez que a suplementação é indicada, deve-se levar em consideração a dosagem correta indicada pelo médico para que não haja danos para a saúde.

Riscos do consumo em excesso de vitamina E

Não há provas científicas de que o excesso de vitamina E pela alimentação possa causar problemas no organismo. Contudo, o excesso por meio da suplementação, acima de 1000 mg, pode fazer com que a vitamina E tenha um efeito oxidante no organismo. Alguns estudos iniciais observaram a associação entre o aumento da mortalidade e doses de vitamina E acima de 400 mg/ dia.