

ZINCO

Ter uma alimentação rica em minerais é essencial para manter a saúde em dia. Mas, entre tantos nutrientes, um deles assume papel de destaque: o zinco. "Esse mineral é essencial para que nosso corpo continue funcionando de maneira eficiente. Ele nos protege de um número grande de doenças e ajuda a combater outras que já se instalaram em nosso organismo".

A falta de zinco na alimentação é um problema sério, que segundo a Organização Mundial da Saúde, está ligada a muitos casos de mortes, já que esse mineral tem função importante em nosso sistema imunológico. O problema é mais comum em países menos desenvolvidos, mas a carência de zinco atinge também países mais ricos. De acordo com a OMS, a população brasileira tem um consumo moderado de zinco, mas não o ideal, ficando abaixo de países como Uruguai, Chile e Venezuela. "O consumo mínimo indicado de zinco é de sete miligramas por dia para as mulheres e nove para os homens, mas pode variar conforme a idade. Para os idosos, por exemplo, o número sobe para oito entre as mulheres e 11 para os homens. No Brasil, temos um número um pouco inferior a esse", diz a nutricionista.

Papel no organismo

O principal papel do zinco no organismo acontece no sistema imunológico. "O zinco é importante tanto para a síntese de células imunológicas como em sua ação de defesa contra vírus, bactérias e fungos".

De acordo com a OMS, pessoas que não consomem quantidades suficientes de zinco têm maiores chances de sofrer com ação de agentes infecciosos, e por isso, passam mais tempo doentes se comparadas com aquelas que têm uma ingestão de zinco adequada.

O zinco também protege o organismo por ter ação antioxidante, diminuindo a quantidade de radicais livres em nosso corpo. Esse tipo de molécula, afeta negativamente as funções das células, aumentando as chances de desenvolver tipos diferentes de câncer.

Além disso, aproximadamente 100 enzimas diferentes precisam do zinco para conseguir catalisar reações químicas que mantêm as funções celulares eficientes. Por isso, o zinco, além de ter papel importante em nossa imunização, ainda ajuda praticamente todo o corpo a funcionar melhor.

Sintomas da falta de zinco

Idade	Homens	Mulheres
1 a 3 anos	3,0 mg	3,0 mg
4 a 8 anos	5,0 mg	5,0 mg
9 a 13 anos	8,0 mg	7,0 mg
14 a 50 anos	8,0 mg	7,0 mg
> 50 anos	11,0 mg	8,0 mg

Como o zinco atua em diversas funções de nosso corpo, a falta dele tem consequências, como fragilidade do sistema imunológico, ferimentos que não cicatrizam, dificuldade de sentir gosto salgado de alimentos, problemas na pele (psoríase), aumento dos níveis de glicose no sangue, pele seca e amarelada e mau funcionamento do fígado.

"Entre todos esses problemas, o que mais preocupa é o efeito que a falta de zinco provoca sobre o sistema imunológico. Isso faz com que o organismo fique muito mais exposto a todas as doenças infecciosas", explica a nutricionista.

Fontes de zinco



Carne vermelha

Uma alimentação balanceada fornece as quantidades diárias de zinco para que nosso corpo fique protegido. Os alimentos campeões desse nutriente são as ostras, mas outras fontes mais comuns podem fazer parte de nosso cardápio diário.

"Uma dieta com oleaginosas, como nozes e castanhas, todos os tipos de carne, arroz e pão integrais já faz o nosso sistema imunológico funcionar melhor", diz a nutricionista. Além desses alimentos, a semente de abóbora, aveia, feijão e leite integral também são boas fontes desse mineral.

Mas, em alguns casos, apenas a alimentação não consegue fornecer ao corpo a quantidade que falta de zinco. "Alimentos são sempre a melhor opção, mas em alguns casos, com o aconselhamento de um médico, é necessário investir nos suplementos para atingir as doses diárias desse mineral".

Além disso, pessoas que sofrem com acrodermatite enteropática (falta de absorção de zinco pelo intestino), diabetes, transtornos alimentares, doenças intestinais e doenças renais podem precisar de suplementos de zinco para compensar a falta de absorção causada por esses problemas.

Combinações poderosas

Alimento	Peso	Quantidade de zinco (mg)
Ostras	86 g	38
Nozes	100g	4,0
Castanhas	100g	4,0
Carne bovina	130g	4,0
Carne de frango	180g	1,5
Arroz integral	40g	1,0
Farelo de aveia	94g	2,9
Leite integral	240g	1,0
Feijão	50g	1,15
Semente de abóbora	20g	1,3
Pão integral	80g	1,6

De acordo com o U.S. Department of Agriculture, várias porções de alimentos devem ser combinadas para que a cota diária do mineral seja atendida. Para ilustrar esta recomendação, podemos dizer que uma porção de carne bovina (4 mg de zinco), duas de arroz integral (2 mg), e duas de leite (2 mg) por dia fornecem no total 8 mg de zinco, o que representa o consumo indicado para adolescentes e adultos.

Consumir durante o dia uma porção de pão integral (1,6 mg), farelo de aveia (2,9 mg) duas porções de arroz integral (2,0 mg), feijão (1,15mg) uma de carne de frango (1,5mg) já é o suficiente para um adulto atingir as quantidades recomendadas desse mineral.

Excesso também faz mal

Mesmo que esse mineral seja essencial para o nosso organismo, consumi-lo em excesso (mais de 50 miligramas por dia durante semanas), pode fazer mal à saúde. Isso acontece por causa da relação do mineral com as moléculas de cobre no organismo. "Quando os níveis de zinco estão muito altos em nossa corrente sanguínea, a quantidade de cobre diminui, deixando a pessoa com deficiência desse outro mineral".

Os principais sintomas de excesso de zinco e falta de cobre no organismo são diarreia, sonolência, letargia, enjoo e vômitos frequentes. "Por isso, antes de tomar suplementos, é preciso saber se eles são realmente necessários e qual a dose indicada". Para evitar tais efeitos e otimizar a terapia, costumo associar cobre para que não haja uma possível deficiência.