

# DOSSIER INFORMATIVO



*Descodificar o conceito dos antioxidantes*

### **QUADRO RESUMO**

- ✓ os antioxidantes ajudam o organismo a combater os efeitos nefastos dos radicais livres;
- ✓ os radicais livres são elementos altamente instáveis que têm o poder de danificar as células do organismo com as quais entram em contacto, contribuindo para o desenvolvimento de doenças cancerosas e cardiovasculares e situações degenerativas como aterosclerose, artrite, cataratas, envelhecimento precoce, entre outras;
- ✓ a poluição, o stress sócio-profissional, o tabagismo e o sedentarismo são factores de risco que contribuem para a produção exagerada de radicais livres;
- ✓ vitaminas C e E, selénio e zinco, betacaroteno e luteína são nutrientes com acção antioxidante reconhecida;
- ✓ os suplementos minero-vitamínicos antioxidantes garantem a ingestão adequada destes nutrientes, ainda que se siga uma alimentação saudável e equilibrada.

## **Introdução**

Hoje em dia, os profissionais de saúde advogam a manutenção de um estilo de vida saudável como factor importante na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

Tão importante como manter uma vida saudável, é garantir ao organismo a presença de uma barreira que o proteja contra a agressividade dos factores externos que podem originar processos inflamatórios ou infecciosos. Uma das formas de reduzir este efeito são os antioxidantes, dado que ajudam o organismo a combater os efeitos nefastos dos radicais livres, responsáveis pelos processos de oxidação que constantemente ocorrem.

Os radicais livres são elementos altamente instáveis que destroem a estrutura e a integridade das células, levando ao aparecimento de doenças degenerativas, como as cancerosas e as cardiovasculares e do envelhecimento precoce. Os antioxidantes actuam precisamente como uma barreira protectora contra estes efeitos nocivos.

## **Radicais livres**

Os radicais livres são elementos com existência independente, produzidos no decorrer do processo respiratório. Do total do oxigénio que se respira diariamente, 2 a 5% converte-se em radicais livres que não são totalmente prejudiciais ao organismo.

Quando produzidos em quantidades moderadas, os radicais livres combatem as bactérias e vírus presentes no corpo. O metabolismo produz inúmeras substâncias para neutralizá-los.

### **Mas porque se tornam tão prejudiciais ao organismo?**

Quando são produzidos em excesso os radicais livres tornam-se prejudiciais, porque danificam as células saudáveis e aumentam o risco de desenvolvimento de doenças crónicas como arteriosclerose, hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, cataratas, doença de alzheimer, cancro, desordens neurológicas (ex: mal de parkinson), artrite e envelhecimento precoce.

A poluição ambiental, a exposição aos raios solares, o stress sócio-profissional, o tabagismo, o sedentarismo e a alimentação incorrecta (rica em gorduras, açúcares, álcool ou mesmo pobre em vitaminas e minerais) são factores que dão origem à produção excessiva de radicais livres. O mesmo se passa quando se pratica exercícios físicos intensos, dado que há um grande aumento no consumo de oxigénio no corpo que leva à libertação de radicais livres, que oxidam as células e provocam a sua degeneração.

A este nível, os antioxidantes tornam-se necessários para combater e neutralizar os radicais livres e os danos que os mesmos provocam nas células e tecidos do corpo.

## **Antioxidantes**

Os antioxidantes são substâncias, como certas vitaminas e alguns minerais, capazes de neutralizar os radicais livres e, assim, proteger o organismo dos processos de oxidação que constantemente nele se desenvolvem. O termo “antioxidante” significa que impede a oxidação de outras substâncias químicas que ocorrem nas reacções metabólicas ou motivadas por factores exógenos.

Os antioxidantes podem ser encontrados nos alimentos, pelo que se recomenda uma alimentação regrada e equilibrada, rica em frutas, legumes, hortaliças e cereais integrais.

Certos alimentos são ricos em antioxidantes porque contém quantidades apreciáveis de vitaminas como a C e a E, minerais como o zinco e o selénio e carotenóides como a luteína e o betacaroteno.

O seguinte quadro resume apresenta as principais fontes alimentares ricas em antioxidantes:

<b>Antioxidantes</b>	<b>Principais fontes alimentares</b>
Beta-caroteno (carotenóide)	Damasco, melão, pêra, abóbora, agrião, brócolos, cenoura, vegetais de folha verde
Vitamina C	Laranja, kiwi, morango, batata, brócolos, espinafres, frutos silvestres, manga, tomate, pimento, pão branco, uva, melão, goiaba, batata
Vitamina E	Amendoim, nozes, sementes de girassol, brócolos, espinafres, amêndoas, azeite, grão, óleo vegetal, derivados de leite
Licopeno (caratenoide)	Tomates, pimento, goiaba, melancia
Flavonóides	Chá, vinho tinto, uvas, cebola, soja, laranjas, maçã, alho, cenoura, brócolos e beterraba
Selénio	Frutos do mar, carnes, vegetais, alho
Zinco	Carne vermelha, frutos do mar, peixes, aves, verduras frescas

## **Alimentação equilibrada e saudável com suplementos minero-vitamínicos antioxidantes**

Embora se saiba que a prática de uma alimentação correcta e equilibrada é fundamental para prevenir o aparecimento de várias doenças, nomeadamente as que se encontram relacionadas com o foro cardiovascular e canceroso, o facto é que estas doenças têm vindo a aumentar continuamente.

Tudo isto coloca em causa se, de facto, a prática de uma alimentação equilibrada e saudável é sempre cumprida e integra todos os nutrientes necessários para que o organismo esteja protegido.

Por outro lado, e porque é impossível manter uma alimentação equilibrada e controlar a produção exagerada de radicais livres, torna-se necessário o recurso a suplementos minero-vitamínicos antioxidantes para compensar a deficiência de nutrientes em falta e corrigir os factores de risco responsáveis por determinadas afecções.

Segundo a opinião de Celeste Vagueiro, Prof<sup>a</sup> Catedrática Jubilada da Faculdade de Medicina de Lisboa e autora do livro *Substâncias Antioxidantes na Prevenção de Certas Doenças*, “ ... todos os alimentos contêm substâncias antioxidantes. No entanto, a alimentação nem sempre inclui a quantidade desejada de alimentos ricos em antioxidantes, sendo, muitas vezes, necessário recorrer a suplementos, a fim de se prevenir o desenvolvimento de certas doenças”.

Apesar de alguns alimentos ingeridos diariamente serem ricos em antioxidantes (ver quadro resumo referido no ponto anterior) porque contêm quantidades apreciáveis de vitaminas e minerais, a impossibilidade de se seguir uma alimentação regrada e equilibrada impede a sua ingestão em quantidades suficientes. Sobre este parecer, a especialista Celeste Vagueiro argumenta: “*recorre-se a substâncias antioxidantes quer para compensar a deficiência de nutrientes em falta, quer para tentar corrigir factores de risco que são responsáveis por determinadas afecções. Considero que os antioxidantes são indispensáveis à manutenção de uma vida saudável, equilibrada e ao bem-estar físico e psíquico*”.

## **Ever-Fit Plus**

### **o único antioxidante com composição qualitativa e quantitativa adequada**

Privilegiando o interesse deste tipo de produtos, a Prisfar - empresa que actua no mercado da automedicação em colaboração com as farmácias portuguesas – tem vindo a introduzir no mercado farmacêutico nacional complexos minero-vitamínicos antioxidantes cuja composição qualitativa e quantitativa, está de acordo com os recentes trabalhos científicos.

Um dos exemplos é o Ever-Fit® Plus. Trata-se do único suplemento minero-vitamínico antioxidante que fornece vitaminas e minerais em dosagens adequadas para proteger o organismo das agressões dos radicais livres.

O Ever-Fit® Plus é o único suplemento antioxidante que reúne na sua composição uma família de vitaminas e minerais, em dosagens que garantem um efeito antioxidante. Representa um novo conceito de terapêutica, contribuindo para a prevenção das doenças cancerosas e cardiovasculares e do envelhecimento precoce.

Com composição qualitativa e quantitativa adequada, o Ever-Fit® Plus fornece vitaminas e minerais antioxidantes fundamentais para a protecção do organismo, tais como vitamina C (poderoso antioxidante, fundamental para manter a integridade do sistema imunitário), vitamina E (importante na prevenção das doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro), Betacaroteno (contribui para a redução das doenças oculares, cardiovasculares e alguns tipos de cancro), Selénio (200 µg / dia podem contribuir para reduzir o risco de cancro da próstata, do pulmão e do cólon e doenças cardiovasculares), Zinco (favorece a cicatrização, ajuda no bom funcionamento do sistema imunitário, auxilia nas funções reprodutoras e no bom funcionamento da próstata), Magnésio (importante no bom funcionamento do sistema nervoso, relaxamento dos músculos, formação dos ossos e dentes) e Luteína (previne e retarda o aparecimento de doenças degenerativas do olho).

**MediaHealth® Portugal**