

# "Diet cures more than doctors".

De um provérbio popular, 1875

## Temos respeito pelo que comemos?

**Vitaminas! Conhecemos seu passado? Sabemos usá-las no presente? Estamos confiantes em seu uso no futuro ?**

Durante muito tempo a visão do ser humano sobre sua nutrição foi muito limitada. Ainda hoje em pleno século XXI, o estudo sobre vitaminas e sais minerais, não pertence definitivamente a uma especialidade e muitas vezes está nas mãos de profissionais que se intitulam *experts* no assunto, mas que, no entanto pouco conhecem e usam este parco conhecimento apenas no intuito de ganho próprio. Por isso o descrédito da grande maioria dos médicos em conhecer e usar com respaldo o tratamento com vitaminas.

A partir deste número estaremos abordando uma série de revisões sobre o uso das vitaminas como reposição e tratamento além de apresentarmos o estudos recentes sobre seu uso como antioxidantes na prevenção de doenças cardiovasculares, do câncer e de doenças autoimunes.

### A história das vitaminas

#### O passado muito distante

Há 3.500 anos os egípcios diagnosticaram a cegueira noturna e observaram que a mesma regredia ou melhorava com a ingestão de certos alimentos. Esta foi para a humanidade a primeira lição de nutrição. Apesar disso, esta visão sobre boa alimentação foi esquecida durante séculos e a maioria das doenças causadas por avitaminoses foram atribuídas a mau agouro ou a divindades com espírito ruim.

#### O passado pouco distante

Em 1747 James Lind, escocês, cirurgião da marinha inglesa, ligou a sintomatologia da doença denominada escorbuto à falta de ingestão de frutas cítricas. Em 1753 Lind publicou um tratado sobre esta terrível doença que assolava os navios e matava mais marinheiros do que qualquer batalha naval. O escorbuto já era uma doença temida pelos homens que ficavam muito tempo no mar, caracterizada por sangramentos espontâneos, fraqueza intensa e perda dos dentes. Seus relatos foram ignorados por 40 anos e neste tempo mais de 100.000 marinheiros morreram por escorbuto.

Em 1860 Pasteur demonstrou que muitas doenças eram causadas por microorganismos e até 1905 achava-se que o beriberi era uma doença infecciosa.

Julius Friedenwald e John Rürh publicaram em 1905 um livro denominado ***Diet in Health and Disease***, nele relataram que o beribéri era uma doença infecciosa e que a dieta agiria como fator predisponente.

Em 1911 um químico polonês chamado Funk trabalhando no Lister Institute em Londres descobriu o que denominou de **VITAMINES**, mais tarde, **VITAMIN**. Funk mostrou que pequenas quantidades destes elementos contidos na grande maioria dos alimentos podia curar doenças mortais como o beribéri e o escorbuto. Este foi, sem dúvida, o maior avanço da medicina no início do século, o reconhecimento de que ser saudável é obtido por uma boa escolha alimentar.

Apesar da medicina já estar de posse sobre estes dados, a reposição vitamínica ficou somente para tratar as doenças já citadas.

Em 1919 o médico Virgil MacMickle escreveu um livro denominado ***Eat and Be Heathy*** onde reconhecia o papel crucial da nutrição na saúde da humanidade. Descreveu que certos alimentos possuem elementos que nosso corpo não fabrica e que são extremamente necessários à sobrevivência. Apesar disso, MacMickle era um cético em relação a cura pelo que se come e não acreditou muito no que descobrira, naquele momento, o descobridor fechou as portas do futuro para a sua brilhante descoberta.

Somente em 1939, o futuro começou a se abrir para as vitaminas quando Albert Szent Györgyi isolou, descreveu e finalmente acreditou no poder de cura e prevenção das vitaminas e dos flavanóides ganhando o NOBEL por sua descoberta. Relatou que o tratamento deveria ser feito (e escreveu em latim): *dosis optimas quotidianas* (doses pequenas e diárias) e que estas seriam o bastante para o tratamento e prevenção das avitaminoses.