

# Heróis ambíguos

---

Emílio Peres  
Curso de Ciências da Nutrição  
Universidade do Porto

---

Os antioxidantes estão na moda, como já antes as vitaminas tinham estado. O mercado, seja o farmacêutico, seja o naturalista e de ervanária, propõe combinações miraculosas de alguns antioxidantes melhor conhecidos, produtos "naturais" com alegadas propriedades antioxidativas, e preparados de megadoses de uma ou outra de tais substâncias.

Assistimos à emergência de um novo mito: que os antioxidantes, tomados com regularidade e em abundância, nos protegem das grandes desgraças do século; pelo menos, cancro e doença trombo-embólica serão esconjurados por efeito desta varinha mágica, que o é, de facto, porque muito pouco científica.

É lícito que as descobertas da ciência entusiasmem os investigadores. Mas não é lícito aproveitar tais descobertas para subterraneamente se desenvolverem modas e crenças ou compulsões e terrores.

Alguns nutrientes bem conhecidos, como vitaminas C e E e, talvez A, betacarotenos e selénio, e um conjunto ainda mal sistematizado de polifenóis, onde avultam os flavonoides, têm sido proclamados como antioxidantes, mesmo em revistas médicas.

A verdade não é essa: tais substâncias não são linearmente antioxidantes. São agentes

redox, ou seja, actuam como pro-oxidantes em determinadas circunstâncias e actuam como antioxidantes noutras circunstâncias. Regulam os fenómenos oxidativos indispensáveis à vida ao interferirem fisiologicamente nos passos sucessivos das cascatas metabólicas. não são guardiões da "moralidade" biológica que actuem a favor dos interesses dos definidores da moral.

Espantoso (sem que espante a comunidade científica) e terrível (porque desordena a linearidade simplista dos que sabem pouco) é o facto de, no geral, os ditos antioxidantes o serem quando ocorrem naturalmente, nas quantidades próprias, nos alimentos *naturais*, e serem pro-oxidantes, portanto, nefastos, nas quantidades exageradas dos suplementos à venda.

Uma vez mais se verifica que o equilíbrio nutricional só se consegue com alimentação completa, balanceada, variada e em quantidade ajustada às necessidades, à base de bens alimentares naturais, constituída por refeições estruturadas enquadradas num dia alimentar organizado.

A nutrição saudável resulta obrigatória e exclusivamente do equilíbrio entre os constituintes dos conjuntos alimentares que se tomam em determinado momento, e do modo como esses conjuntos refeitorais se escalonam no dia e se sucedem ao longo da vida, desde o ventre materno.

É importante dizer que o simples facto de privilegiar sistematicamente um determinado alimento em detrimento de outros pode ser suficiente para modificar a biodisponibilidade dos nutrientes e prejudicar o equilíbrio nutritivo. Pior ainda acontece quando a uma alimentação desequilibrada, ou equilibrada, se adiciona um suplemento não balanceado com



quantidades elevadas de, por exemplo, uma ou várias vitaminas ou minerais, ou de certos aminoácidos, ou de certos ácidos gordos. Essa adição, na generalidade dos casos, rompe equilíbrios, anula efeitos de outros nutrientes com os quais concorre, e manifesta-se prejudicial (dirão os crentes: paradoxal).

Alguns exemplos:

Grandes doses de vitamina C são violentamente pro-oxidantes em pessoas com reservas elevadas de ferro (10% a 30% dos indivíduos de uma população, conforme a etnia). São-no também quando tomados longamente em conjunção com suplementos de ferro! E aumentam o risco de calculose renal.

Grandes doses repetidas de vitamina E acentuam a actividade imune e assim promovem doenças imunes e auto-imunes como asma, alergia alimentar, artrite reumatóide, lupus, esclerose múltipla, etc.

Suplementos com megadoses de carotenos aumentam a ocorrência de carcinoma de pulmão e de doença coronária isquémica mortal. De facto, os suplementos utilizam apenas as formas estáveis, reduzidas, da provitamina, o que intensifica a produção de radicais livres, mais ainda quando abunda ferro catalítico.

Muitos mais exemplos bem consubstanciados acrescentariam várias folhas a este texto.

O que reter ?

Nenhum nutriente é bom quando falta ou escasseia, ou quando sobreabunda.

Falta é falta e gera carência ou deficiência oculta prolongada. Exagero é uma ou mais de 4 coisas: Tóxico; pró-estimulante de acções tóxicas de outras substâncias presentes; coestimulante de tais acções; criador de carências por competição.

Moral da história ?

Viva a alimentação saudável, essa sim, boa nutriente e, nomeadamente, antioxidante.