



Algumas curiosidades sobre as vitaminas

As Pesquisas

Após 40 anos de pesquisa, **não há evidências conclusivas para dizermos que a suplementação com vitaminas melhora o desempenho físico em indivíduos bem nutridos**. Alguns estudos demonstram que as necessidades diárias de algumas vitaminas, **podem ser aumentadas em determinadas práticas esportivas**, apenas sob condições especiais.

Na Química

As vitaminas são **substâncias orgânicas que não fornecem energia**, nem contribuem para o aumento da massa muscular. Suas funções estão relacionadas à **utilização dos nutrientes pelo organismo**. Portanto, propagandas dizendo que Vitamina C é pura energia, na verdade é pura ilusão.

Necessidade?

Existem somente 13 vitaminas conhecidas como necessárias na nossa dieta, classificadas em dois grupos, as **Hidrossolúveis** (vitaminas do complexo B e a vitamina C). Em geral as vitaminas Hidrossolúveis não são tóxicas, justamente por serem solúveis em água, seu excesso acaba sendo **eliminado principalmente através da urina**.

O outro grupo compreende as **Vitaminas Lipossolúveis** (Vitaminas, A, D, E, K), Em excesso acumulam-se no tecido adiposo, **podendo ser tóxicas**. Os sintomas mais comuns ligados a sua toxicidade são: **Anorexia, Cefaléia, Diarréia, Calcificação renal** e em alguns casos pode até levar à **morte**.

Os Perigos

Um estudo realizado nos **Estados Unidos**, apresentou resultados que depunha contra a **Vitamina C**. Em altas quantidades, ela barraria as ondas de radioterapia, dando força as células cancerígenas. Em contrapartida, pequenas doses protegem o organismo contra os radicais livres, vilões produzidos pelo próprio organismo, que em grandes quantidades **danificam as paredes das células**.

Fonte: www.mundofitness.com.br