



Atenção:

seu corpo está falando com você

Aprenda a ler os sinais que seu organismo dá quando está sentindo falta de algum nutriente e mantenha a saúde sempre em dia

por | Caroline Randmer

Nosso corpo depende de uma série de mecanismos e de um equilíbrio impecável para funcionar adequadamente. Isso significa que cada processo que acontece dentro de nós é essencial para a manutenção do bem-estar e da saúde. Sabendo disso, cabe a nós favorecê-los sempre que pudermos — e a maneira correta de fazer isso é garantindo o aporte de todos os nutrientes necessários para zelar pela fluidez dessa grande máquina que chamamos de organismo. As vitaminas e os minerais, que devem ser obtidos por meio da alimentação, são a chave para uma vida saudável. Tanto que participam direta e indiretamente de praticamente todas as nossas funções vitais — formação dos ossos, equilíbrio dos líquidos, liberação de hormônios, metabolização de gordura, controle de nível celular etc. Por isso mesmo, quando a escassez de algum desses nutrientes bate à porta, o corpo reclama. Afinal, é ele quem sofre com a falta de combustível. Aí podem surgir problemas como fadiga, câibras e até diminuição da libido. Então, fique de olho nos sinais dados pelo organismo e — o mais importante — saiba como driblar a deficiência para evitar uma complicação.

1. Pontos vermelhos na pele e nas mucosas

DEFICIÊNCIA: VITAMINA C

Se você notou algumas manchas avermelhadas pelo corpo, fique esperta, pois isso pode ser sinal de vazamento de sangue dos capilares causado pela falta de vitamina C no corpo. É que esse nutriente, além de estar envolvido no combate a resfriados e na prevenção de doenças degenerativas, também é essencial para a produção de fibras colágenas, presentes em todos os tecidos do corpo humano, inclusive nos vasos sanguíneos. Assim, sua deficiência pode ocasionar hemorragias internas que se refletem na derme. “A ingestão de alimentos cítricos auxilia na regularização do problema”, ensina Gabriela Cilla, nutricionista da Estima Nutrição, em São Paulo (SP).

2. Dor articular

DEFICIÊNCIA: VITAMINA D

Essa benfeitora é essencial para a saúde musculoesquelética por auxiliar na regulação dos níveis de cálcio no organismo. Ou seja, boas doses desse nutriente no corpo

significam ossos fortes e resistentes. “É por isso que sua falta ocasiona problemas como artrite, osteoporose e dores nas articulações”, conta Gabriela. Se você está buscando suprir a deficiência, saiba que o corpo é responsável por produzir 90% de toda a vitamina D circulante, graças ao auxílio da luz solar. Mas, para isso, é preciso tomar banhos de sol diários de até 20 minutos, entre as 10 e as 15 horas, favorecendo o processo químico de síntese. Os outros 10% ficam a cargo da alimentação. Aposte no leite, em seus derivados, como iogurte e queijos, e nos peixes. Salmão e atum são boas opções.

3. Tremor nos olhos

DEFICIÊNCIA: MAGNÉSIO E CÁLCIO

Esses dois minerais formam a dupla perfeita quando o assunto é a manutenção dos músculos. E o que isso tem a ver com o tremor nos olhos? Pois saiba que o incômodo nada mais é do que uma contração involuntária do músculo da pálpebra. E, apesar de ele poder dar as caras geralmente em situações de estresse ou em momentos de cansaço, o tremelique também aparece quando há algum desequilíbrio nessa fórmula mineral — enquanto o magnésio relaxa e flexibiliza a musculatura, o cálcio estimula as contrações. Por isso, para eliminar o problema do dia a dia, a recomendação é o consumo combinado desses dois minerais, já que eles se complementam para realizar essa função. As oleaginosas são uma boa fonte de magnésio, e os derivados do leite, de cálcio. Caso não esteja conseguindo suprir esse aporte apenas com a alimentação, converse com seu médico sobre a suplementação.

4. Fadiga extrema

DEFICIÊNCIA: FERRO

Apesar de já ser batido, muita gente ainda sofre com o problema. “A falta de ferro — aquele mineral que dá a fama ao feijão — causa cansaço, comprometimento da concentração, fraqueza, irritação e indisposição”, enumera Gabriela. Isso porque é ele quem dá as cartas quando o assunto é energia. Explicamos: o ferro participa diretamente da produção de hemoglobina, proteína presente nos glóbulos vermelhos que transporta oxigênio para o corpo todo. Ou seja, quando há escassez do mineral, o organismo passa a trabalhar dobrado para suprir toda a energia que seus próprios mecanismos e processos demandam. Logo, esse esforço extra acaba se traduzindo em fadiga. Experimente turbinar o consumo de ferro colocando no prato mais carnes e leguminosas — que devem ser combinadas com alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, para favorecer a absorção do mineral.

5. Cãibras

DEFICIÊNCIA: POTÁSSIO

O mineral também atua no processo de contração muscular. Isso quer dizer que sua carência pode desencadear fortes contrações involuntárias, inclusive aquelas que paralisam, tamanha é a dor. Os espasmos são mais frequentes nas pernas, em especial na região da panturrilha, mas também podem ocorrer em outras áreas do corpo, como os braços e até o pescoço. O mecanismo funciona assim: os músculos disparam cargas elétricas no cérebro, que alteram os níveis de potássio nas células dessas fibras. Quando esses níveis caem drasticamente e não há uma reserva do mineral para reequilibrar a situação, a cãibra aparece. “A substância pode ser encontrada em legumes, verduras e frutas, em especial a banana”, lembra Gabriela.

6. Diminuição da libido

DEFICIÊNCIA: VITAMINAS DO COMPLEXO B

O grupo é responsável pela produção e pelo equilíbrio dos hormônios sexuais — pode tanto aumentar os níveis de testosterona quanto reduzir os de prolactina, que, em excesso, pode causar a perda do desejo sexual. Além disso, as vitaminas do complexo B contribuem para uma boa circulação sanguínea, fator fundamental para alcançar o orgasmo,

Experimente turbinar o consumo de ferro colocando no prato mais carnes e leguminosas — que devem ser combinadas com alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas, para favorecer a absorção do mineral

já que auxilia na irrigação dos órgãos sexuais. Então, para garantir uma ótima noite a dois, turbine o consumo de alimentos como amendoim, ovos, leite e cereais matinais.

7. Unhas e cabelos quebradiços

DEFICIÊNCIA: FERRO

“Apesar de não ser muito comum, os fios e as unhas podem ficar mais sensíveis quando há carência de ferro no organismo”, alerta **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo (SP). Isso porque o mineral tem o poder de abrir a porta das células para a entrada de compostos essenciais para sua saúde e manutenção. Quando há baixa de ferro, o corpo suspende seu envio para essas estruturas e começa a racionar a substância, a fim de que ela seja alocada apenas em funções vitais. Em resumo, unhas e cabelos não estão na lista de prioridade do mineral — o organismo acaba dando preferência a outros processos quando necessário e deixa tanto as madeixas quanto as unhas de lado.

8. Fissuras na boca e aftas

DEFICIÊNCIA: VITAMINAS DO COMPLEXO B

Quem já sofreu com esse problema sabe que é chato e doloroso. “As fissuras, também conhecidas como quelites, e as aftas, que recebem o nome de estomatites, estão diretamente relacionadas à falta das vitaminas do complexo B no organismo”, explica Rodolfo Segawa, cirurgião-dentista da clínica Allegra Odontologia, em São Paulo (SP). É que a escassez da substância compromete o sistema imunológico e favorece o aparecimento dessas inflamações. Mas fique tranquila, pois esses incômodos podem ser resolvidos com uma dose extra de carnes, peixes, ovos, banana e batata. 🍎

QUANTO CONSUMIR E ONDE ENCONTRAR?

Nutriente	Recomendação diária	Fontes
Vitamina A	3000 UI	Manteiga, leite integral, gema de ovo, queijo, peixes, cenoura, abobrinha, batata-doce, manga, melão, mamão, pimentão vermelho, brócolis, vegetais verdes folhosos, agrião e espinafre.
Vitamina C	75 mcg	Frutas cítricas, tomate, batata-inglesa, batata-doce, repolho e brócolis.
Vitamina D	600 UI	Leite e derivados, peixes, ovos e levedo de cerveja.
Vitamina K	120 mcg	Vegetais verdes folhosos, fígado, feijão, ervilha e cenoura.
Vitamina E	15 mg	Óleos vegetais, nozes, amêndoa, gérmen de trigo, abacate, aveia, batata-doce, vegetais verdes e frutas.
Vitaminas do complexo B	B1: 1,2 mg B2: 1,3 mg B3: 16 mg B6: 1,7 mg B7: 30 mcg B9: 400 mcg B12: 2,4 mcg	Sementes, fígado, farelo de aveia, frutos do mar, grãos, ovos, carnes, batata e derivados do leite.
Cálcio	1 g	Leite, iogurte, queijos, peixes, gema de ovo, hortaliças verdes, gergelim e feijão.
Fósforo	700 mg	Leite, peixe, fígado, ovos e feijão.
Sódio	1,8 g	Sal de cozinha, carnes, queijos, vegetais enlatados, pão e cereais matinais.
Magnésio	420 mg	Gérmen de trigo, nozes, damasco, <i>tofu</i> , água de coco, camarão, cereais integrais e acelga.
Potássio	4,7 g	Frutas secas, frutas frescas, vegetais e batata.
Ferro	18 mg	Gema de ovo, fígado, carnes, leguminosas e vegetais.
Iodo	150 mcg	Frutos do mar, leite, verduras folhosas e frutas.
Zinco	8 mg	Pão integral, frutos do mar, feijão, carnes magras, nozes e derivados do leite.
Selênio	55 mcg	Cereais integrais, castanha-do-pará, frutos do mar, semente de girassol, carnes e algas.

EQUILÍBRIO É A PALAVRA-CHAVE

Tanto o excesso quanto a falta de nutrientes podem causar problemas ao organismo. "Entre os mais comuns, temos a intoxicação por cobre, que causa anemia, e a intoxicação por ferro, causadora de náusea e vômito", conta Gabriela. Outras complicações que podem se originar do consumo desenfreado de vitaminas e minerais são as febres e os distúrbios do sistema nervoso central. Por isso, fique atento ao prato e procure a orientação de um especialista para descobrir qual sua individualidade bioquímica e adaptar o consumo desses nutrientes.