

Vitaminas e minerais



Vitaminas e minerais são considerados nutrientes essenciais e, atuando em conjunto, realizam desempenhos importantes papéis ao corpo humano. Eles ajudam a escorar ossos, curar feridas e fortalecer o sistema imunológico. Eles também convertem alimento em energia e reparam o dano celular. São frequentemente chamados de micronutrientes porque nosso corpo precisa apenas de pequenas quantidades. Assim como a falta desses micronutrientes essenciais pode causar danos substanciais ao nosso corpo, obter quantidades suficientes pode proporcionar muitos benefícios. Alguns exemplos desses benefícios:

- **Ossos fortes:** Uma combinação de cálcio, vitamina D, vitamina

K, magnésio e fósforo auxiliam a fortificação óssea, prevenindo-os de possíveis lesões e fraturas.

- **Previne defeitos congênitos:** Ingerir suplementos de ácido fólico no início da gravidez ajuda a prevenir defeitos congênitos no cérebro e medula espinhal do bebê.
- **Dentes saudáveis:** O mineral flúor não apenas ajuda na formação óssea, mas também na prevenção de cáries.

A DIFERENÇA ENTRE VITAMINAS E MINERAIS

Embora todos sejam considerados micronutrientes, vitaminas e minerais se diferem de maneiras básicas.

As Vitaminas são substâncias orgânicas, de origem vegetal ou animal. Com exceção da vitamina D, que pode ser produzida através da exposição aos raios ultravioletas da luz solar, as vitaminas não podem ser sintetizadas pelo nosso corpo e são obtidas principalmente através da alimentação. Já os Minerais são elementos inorgânicos, obtidos originalmente de rochas, do solo ou da água, embora possa participar de nossa dieta através de um vegetal que o tenha absorvido do meio ambiente ou de um animal que tenha ingerido tal vegetal.

O corpo precisa de quantidades maiores de alguns minerais, como o cálcio, para crescer e permanecer saudável. Outros minerais como o cromo, o cobre, o iodo, o ferro, o selênio e o

zinco são chamados de minerais-traço, pois precisamos de quantidades muito pequenas diariamente.

As vitaminas têm estruturas complexas que podem ser quebradas pelo calor, ar ou ácido. Os minerais são elementos mais simples que se agarram às suas estruturas químicas. Isso significa que os minerais podem facilmente encontrar o caminho para o nosso corpo através das plantas, peixes, animais e líquidos que consumimos. É mais difícil transferir as vitaminas dos alimentos para o corpo, pois cozinhar, armazenar e a simples exposição ao ar pode inativar esses compostos mais frágeis.

Existem dois tipos de vitaminas: solúvel em gordura e solúvel em água. As vitaminas lipossolúveis - A, D, E e K - dissolvem-se em gordura e podem ser armazenadas em nosso corpo. Essas vitaminas encontram porta de entrada no sistema sanguíneo através dos canais linfáticos da parede intestinal. Juntos, este quarteto de vitaminas ajuda a manter os olhos, a pele, os pulmões, o trato gastrointestinal e o sistema nervoso em bom estado de conservação e funcionamento. Já as vitaminas solúveis em água - vitamina C, as vitaminas do complexo B (B₅, B₆, B₁₂, niacina (B₃), riboflavina (B₂), biotina, tiamina (B₁) e ácido fólico), precisam se dissolver na água antes que o organismo possa absorvê-las. Como grande parte do nosso corpo é composto de água, muitas das vitaminas hidrossolúveis circulam facilmente pelo corpo. Os rins regulam continuamente os níveis de vitaminas solúveis em água, desviando os excessos do corpo para a urina. Assim, elas devem ser ingeridas regularmente para evitar a escassez. A vitamina B₁₂ é a única vitamina solúvel em água que pode ser armazenada no fígado por mais tempo. Embora essas vitaminas tenham muitas tarefas no corpo, uma das mais importantes é ajudar a liberar a energia encontrada nos alimentos que consumimos e manter os tecidos saudáveis.

FORTIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Hábitos alimentares inadequados, ingestão calórica elevada, desvios metabólicos, além da falta de acesso a alimentos ricos em vitaminas e minerais, tais como carnes, frutas e hortaliças em quantidade suficiente, acarretam a deficiências de micronutrientes e afetam mais de três bilhões de pessoas em todo o mundo. A crescente ingestão de alimentos industrializados, combinada com a baixa estabilidade vitamínica, levou à prática comum de adicionar esses nutrientes aos alimentos processados, de modo a reduzir as deficiências nutricionais da população.

Embalagens dos cereais matinais, por exemplo, anunciam uma ampla disponibilidade de vitaminas e minerais. As bebidas esportivas podem aumentar sua energia com uma dose de vitaminas. Produtos lácteos fortalecem seu rótulo nutricional com vitaminas e minerais e agregam mais valor aos nutrientes já naturalmente presentes.

A fortificação ou enriquecimento é um processo de adição de um ou mais nutrientes contidos naturalmente ou não em alimentos processados, com o objetivo de reforçar seu valor nutritivo e prevenir ou corrigir eventuais deficiências nutricionais apresentadas pela população em geral ou de grupos de indivíduos.

Atualmente, a OMS - Organização Mundial da Saúde - reconhece quatro categorias de fortificação:

Fortificação universal ou em massa: geralmente ocorre de forma obrigatória e consiste na adição de micronutrientes a alimentos de consumidos pela maioria da população. É indicada em países onde vários grupos populacionais apresentam risco elevado para deficiência de ferro.

Fortificação em mercado aberto: iniciativas das indústrias de alimentos, com o objetivo de agregar maior valor nutricional aos seus produtos.

Fortificação focalizada ou direcionada: que visa o consumo dos

alimentos enriquecidos por grupos populacionais de elevado risco de deficiência. Pode ocorrer de forma obrigatória ou voluntária, de acordo com a significância em termos de saúde pública.

Fortificação domiciliar comunitária: tem sido considerada e explorada em países em desenvolvimento. Pode ter sua composição programada e é de fácil aceitação pelo público-alvo. Porém, apresenta ainda custo elevado, diferentemente das outras formas, e requer que a população seja orientada. Neste tipo de fortificação geralmente são adicionados suplementos às refeições.

GRUPO MCASSAB

O Grupo MCassab atua há mais de 30 anos no desenvolvimento de pré-misturas vitamínicas e minerais customizadas, sendo possível obter alimentos, bebidas e suplementos alimentares fortificados com qualidade e que atendam de maneira segura as necessidades de seu produto e processo, garantindo a inclusão de nutrientes de acordo com a regulamentação.

**Bruna Lourenço é Gerente de Desenvolvimento de Produto no Grupo MCassab.*



MCassab Comércio e Indústria Ltda.
Tel.: (11) 2162-7968
mcassab.com.br