



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

A importância da Vitamina A, por Tais Toazza, Nutricionista da Unidade de Saúde de Cotiporã

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 25 de abril de 2020

Crédito da Matéria: Nutricionista Tais Toazza

"A **Vitamina A** é um micronutriente encontrado em fontes de origem animal (retinol) e vegetal (provitamina A). É um elemento indispensável para garantir a saúde dos nossos olhos (manter uma boa visão e hidratação da superfície ocular) e também, a renovação adequada das células que compõem os tecidos do nosso corpo, sendo essencial às funções ligadas ao nosso sistema imunológico.

Nosso corpo é incapaz de produzir a vitamina A, desta forma, é imprescindível consumir fontes alimentares que contenham a mesma. Esta vitamina é armazenada no fígado, garantindo uma reserva, que será utilizada na medida em que houver necessidade. Se essa reserva está reduzida e não ingerimos alimentos suficientes para satisfazer as necessidades nutricionais do nosso corpo, ocorre a deficiência. A deficiência clínica, conhecida como xerofthalmia é definida por problemas no sistema visual, atingindo três estruturas oculares: retina, conjuntiva e córnea, tendo como consequência a diminuição da sensibilidade à luz até cegueira parcial ou total. Outros agravos que podem ocorrer em função das baixas concentrações desta vitamina, são diarreia e problemas respiratórios.

Fontes: Entre os alimentos de origem animal, as principais fontes são: **leite materno**, o qual fornece a quantidade necessária de Vitamina A que as crianças necessitam nos primeiros seis meses de vida, lembrando que este deve ser oferecido de forma exclusiva. Outras fontes são **fígado, gema de ovo e leite**. A **provitamina A** é encontrada em **vegetais folhosos verdes** (como espinafre, couve, beldroega, bertalha e mostarda), **vegetais amarelos** (como abóbora e cenoura) e **frutas amarelo-alaranjadas** (como manga, caju, goiaba, mamão e caqui), além de **óleos**.

A **suplementação oral** de vitamina A é uma estratégia eficaz para alguns grupos populacionais que necessitam de uma atenção especial, devido a fase de vida em que se encontram, e por não atingirem através da alimentação a quantidade diária necessária para prevenir a deficiência desta vitamina no organismo. O Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A, consiste na suplementação preventiva com megadoses de vitamina A de 100.000 UI às crianças de 6 a 11 meses e com megadoses de vitamina A de 200.000 UI às crianças de 12 a 59 meses e às puérperas. A reserva adequada de vitamina A reduz em 24% a mortalidade infantil, 28% da mortalidade por diarreia e 45% da mortalidade por todas as causas em crianças HIV positivo.

Lembrando que manter uma alimentação equilibrada é fundamental para o bom funcionamento do organismo."



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

- Tais Toazza, Nutricionista da Unidade de Saúde de Cotiporã
