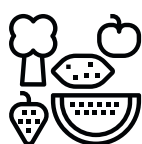


VITAMINA C GRUPO B

OS SUPLEMENTOS DO GRUPO B SÓ DEVEM SER UTILIZADOS SOB ESTRITA SUPERVISÃO DE UM NUTRICIONISTA ESPORTIVO

A **Vitamina C** é uma vitamina solúvel em água, que não é armazenada no corpo e deve ser consumida todos os dias. Sua deficiência é rara, dada a baixa Ingestão Dietética Recomendada (RDI) e ampla disponibilidade em frutas e vegetais frescos. Como antioxidante, ela reage com compostos potencialmente prejudiciais que são produzidos durante o exercício e podem proteger as células contra os efeitos nocivos do exercício de alta intensidade. O uso mais comum para a suplementação dessa vitamina em atletas é para o **controle dos sintomas do resfriado comum**, no entanto, as pesquisas mostram apenas uma leve redução na duração do resfriado (8%) e alguma redução na gravidade. Essa vitamina não reduz o risco de pegar um resfriado.



Achada em **grandes variedades de frutas e vegetais**, como brócolis, batatas, pimentão, kiwi, frutas vermelhas e laranjas.



Ácido ascórbico ou ascorbato de sódio é a forma de suplementação da vitamina C, disponíveis em cápsulas, tabletes, pós ou pastilhas com a dose entre 200 a 2000 mg por porção.



Os indivíduos consomem aproximadamente 110 mg de Vitamina C por dia, que supera a ingestão mínima indicada RDI (50 mg/ dia), **porém é menor que o recomendado para reduzir o risco de doenças (190mg/ dia).**

BENEFÍCIOS DA VITAMINA C

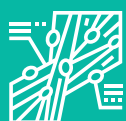
A Vitamina C desempenha um importante papel em muitas **reações bioquímicas** no nosso organismo, incluindo:



SAÚDE
IMUNOLÓGICA



METABOLISMO
ENERGÉTICO



SÍNTESE DE
COLÁGENO



PROTEÇÃO CONTRA
DANOS MUSCULARES

QUANDO E COMO USAR SUPLEMENTO DE VITAMINA C ?



Somente quando orientado por um nutricionista esportivo, o atleta deve considerar a **suplementação aguda** de Vitamina C. Geralmente não há necessidade de suplementar a longo prazo, a menos que a ingestão de vegetais e frutas seja **severamente deficiente**.



Mais pesquisas são necessárias para investigar se a suplementação de Vitamina C pode ajudar na prevenção da **broncoconstrição induzida** pelo exercício (asma) e na recuperação da função muscular após exercícios intensos e fadigantes.



Há alguma evidência para apoiar uma dose total diária entre **500-1000 mg** de suplementação de Vitamina C para uso de curto prazo (por exemplo, até 7 dias) durante a **doença** para apoiar a saúde imunológica de atletas que realizam exercícios intensos.



O limite superior para Vitamina C não é claro, mas **1000 mg** por dia foi sugerido por muitos grupos internacionais com base em efeitos colaterais comuns quando consumido em doses maiores.

ALIMENTAÇÃO EM PRIMEIRO LUGAR

- > A **integração de alimentos ricos em Vitamina C nas escolhas alimentares diárias é fundamental**, não apenas para atingir as metas diárias de consumo dessa vitamina, mas também por fornecerem os benefícios das fibras e dos fitoquímicos.
- > A ingestão dietética recomendada para Vitamina C é relativamente fácil de encontrar por meio de **fontes de alimentos integrais** e, por esse motivo, o princípio do 'primeiro o alimento' deve ser uma prioridade sobre a suplementação. Atinja sua meta diária de ingestão de **2 e 5 frutas e vegetais** e você atingirá facilmente as recomendações diárias dessa vitamina.
- > A **Vitamina C é muito instável**, então a quantidade nos alimentos varia de acordo com a estação, transporte, tempo de armazenamento e cloração da água. Essa vitamina pode ser destruída por calor e luz elevados ou tempo de cozimento longo. Métodos rápidos de cozimento, como cozinhar no vapor, branquear ou fritar, podem preservar mais a vitamina do que o processo de ebulição, já que **ela pode ser perdida na água**.

VITAMINA C GRUPO B

FONTES DIETÉTICAS DE VITAMINA C



Morango
(1 xícara)
= 95 mg



Laranja
(1 média)
= 70 mg



Pimentão
(1/2 xícara)
= 65 mg



Melão
(1/4 unidade média)
= 60 mg



Couve de bruxelas
(1/2 xícara, cozida)
= 50 mg



Toranja
(1/2 fruta)
= 40 mg



Batata/ Batata Doce,
assada (1 med)
= 25 mg



Repolho
(1/2 xíc cozido)
= 15 mg



Kiwi
(1 médio)
= 70 mg



Mamão Papaia
(100g)
= 65 mg



Brócolis
(1/2 xícaracozido)
= 60 mg



Suco de Laranja
(1/2 copo)
= 50 mg



Manga
(1 média)
= 45 mg



Ervilha Fresca
(1/2 xícara cozida)
= 40 mg



Couve-flor
(1/2 xícara cozida)
= 25 mg



Tomate cru
(1/2 xícara)
= 15 mg

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Os efeitos colaterais mais comuns de altas Doses de Vit. C (2600 mg) administrado durante um curto período, são inchaço e diarreia



A suplementação pode ser um **custo desnecessário**, uma vez que a Vitamina C está presente em frutas e vegetais frescos



Vitamina C administrada em indivíduos com **desordens genéticas de deficiência de ferro** (ex: *hematomacrose*), propensos a pedra nos rins, pode ser um problema



Alguns achados sugerem que altas doses de suplementação com Vitamina C (1000 mg por dia, por 8 semanas), pode atrapalhar a adaptação ao treinamento, mas quanto ofertados através de **comida de verdade**, pode melhorar a performance



A suplementação de Zinco e Vitamina C são **comumente associadas** para dar assistência ao tratamento de resfriados comuns. Pesquisas recentes sugerem um **maior benefício dessa combinação** do que o zinco utilizado de forma isolada



Pode haver uma **compensação/troca** entre os possíveis benefícios imunológicos da suplementação aguda de Vitamina C, versus os possíveis prejuízos nas adaptações induzidas pelo treinamento



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.