

# Os Antioxidantes



**N**a edição de julho passada do “Boletim” falei sobre os radicais livres e comentei superficialmente sobre os antioxidantes e alguns leitores me perguntaram se a sua reposição é feita somente através de medicamentos.

Logicamente que na alimentação os antioxidantes também são encontrados, resolvi então, dar algumas informações sobre eles. Falei que os principais são as vitaminas C e E, o betacaroteno, que no organismo se transforma em vitamina A, o selênio, alguns aminoácidos, o zinco, estes são os principais, vou falar algo sobre sua função, e em quais alimentos são encontrados.

Começamos com a vitamina C, que é talvez a mais conhecida, pelos trabalhos do Dr. Sabin que mostraram sua importância na proteção das células no ataque de toxinas, além de sua ação como protetora do tecido conectivo e das articulações, é encontrada em frutas cítricas (laranja e limão), no kiwi, papaia, acerola e agrião.

A vitamina E aparentemente age na inibição da aterosclerose, protegendo o sistema cardiovascular, ajuda também a reduzir os níveis do LDL (colesterol ruim), é encontrada em frutas secas, abacate, amendoim e óleos vegetais.

O betacaroteno e em última análise a vitamina A protege a pele e as mucosas, sendo a primeira barreira protetora dos tecidos, podemos encontrá-los na gema do ovo, leite, vísceras de animais, sob a forma de vitamina A e nos brócolis, pêssego, damasco e cenoura, o betacaroteno.

O selênio que parece retardar o envelhecimento tem ação como anticancerígeno e elimina alguns radicais que se formam na oxidação das gorduras, é encontrado na gema do ovo, mariscos, peixes, carne e leite.

Os aminoácidos protegem o fígado dos radicais livres, agem na síntese da queratina e dos ácidos graxos, são encontrados nas frutas secas, bacalhau, gema do ovo, carnes e leite.

O zinco ajuda na cicatrização, protege as articulações e retarda o envelhecimento, é encontrado nos crustáceos, carnes, legumes e cereais integrais.

Espero ter dado um breve resumo sobre os antioxidantes e lembro um dos mandamentos dos samurais “Faça de sua alimentação o seu remédio”.

*Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista*