



Dr. Robson Ferrigno

*é membro titular do CBR,
presidente do Setor de Radiote-
rapia da SPR e médico
radioterapeuta do Hospital
Albert Einstein . E-mail:
rferrigno@uol.com.br*

Como o stress oxidativo tem sido relacionado ao aparecimento de várias doenças e ao envelhecimento, os antioxidantes, que eliminam os radicais livres de nosso organismo, têm sido estudados como prevenção primária e secundária de várias doenças e com relação à mortalidade. Acreditando-se que esses compostos fazem bem à saúde, virou moda a sua prescrição pelos médicos que praticam a medicina ortomolecular, pelos de outras especialidades e mesmo pelos nutricionistas. Se utilizarmos a medicina baseada em evidência, podemos afirmar que eles realmente fazem bem à saúde?

Alguns estudos de observação e de pouco efeito estatístico sugerem que sim (1-3), porém, outros colocam os seus benefícios em dúvida (4,5). Um estudo

Antioxidantes – há benefícios?

recentemente publicado na revista JAMA mostra que alguns antioxidantes podem inclusive aumentar a mortalidade (6). Os autores realizaram uma análise sistemática da literatura e uma meta-análise dos principais estudos publicados sobre esse assunto. Foram analisados 68 estudos prospectivos e comparativos que seguiram critérios adequados de análise estatística, envolvendo 232.606 participantes, adquiridos de 385 publicações.

Os antioxidantes estudados foram: betacaroteno, vitaminas A e E, vitamina C (ácido ascórbico) e selênio. Em 47 dos estudos analisados (180.938 participantes), o emprego desses antioxidantes aumentou a mortalidade em 5%. Excluindo os estudos que utilizaram o selênio, os antioxidantes betacaroteno, vitamina A, e vitamina E, utilizados conjuntamente ou isoladamente, aumentaram a mortalidade em 7%, 16% e 4%, respectivamente. A vitamina C e o selênio não tiveram efeito significativo na mortalidade. Os autores concluem que esses dois últimos devem ser mais estudados para uma conclusão contundente sobre os seus reais benefícios.

Levando-se em consideração que há uma estimativa de 10% a 20% da população da América do Norte e da Europa (80 a 160 milhões de pessoas) que utiliza algum tipo de antioxidante como suplemento (7), o aumento da mortalidade encontrada nesse estudo é significativo em termos de saúde pública. As explicações para esse aumento da

mortalidade não estão claras, porém, alguns autores descrevem que ao eliminar os radicais livres do organismo, há uma interferência nos mecanismos defensivos essenciais, como apoptose, fagocitose e detoxicação (8).

Portanto, está claro que ainda não temos comprovação científica do real benefício do uso de antioxidantes como suplementação de nossa dieta. Mesmo o emprego da vitamina C para gripes e resfriados não teve qualquer benefício demonstrado pela medicina baseada em evidência. Os antioxidantes devem ser utilizados apenas em dietas que estão deficitárias por algum motivo. Ainda vale a melhor fórmula para se levar uma vida saudável: associar uma dieta bem balanceada que contenha carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais e vitaminas nas quantidades adequadas com exercícios físicos periódicos.

Referências:

- 1 - Radimer K et al. Am J Epidemiol 2004; 160.
- 2 - Millen AE et al. J Am Diet Assoc 2004; 104.
- 3 - Nichter M et al. Cult Med Psychiatry 2006; 30.
- 4 - Stanner AS et al. Public Health Nutr 2004; 7.
- 5 - Bjelakovic G et al. Lancet 2004; 364.
- 6 - Bjelakovic G et al. JAMA 2007; 297.
- 7 - Balluz LS et al. Arch Fam Med 2000; 9.
- 8 - Kimura H et al. Curr Drug Targets Inflamm Allergy 2005; 4.