



Almeida Nunes MD
Medicina Interna

Vitaminas e minerais: não basta suplementar

São várias as situações que contribuem para a necessidade de suplementarmos com vitaminas e micronutrientes minerais. O importante é sabermos como suplementar. Neste artigo, abordo algumas situações que beneficiam com a suplementação.

O envelhecimento geral do nosso organismo também se verifica a nível intestinal resultando numa deficiente absorção. O deficit de micro, e até macronutrientes, é uma consequência direta deste pressuposto. De forma muito simples, a diminuição das vilosidades intestinais e a redução das enzimas intestinais são em parte responsáveis por esta absorção deficitária. No intestino delgado surge com frequência uma alteração do microbioma com proliferação excessiva de determinadas bactérias, com prejuízo da absorção da vitamina B12, do ferro, cálcio, cobre, zinco, vitamina D, entre outros.

Existem várias patologias capazes de alterar a absorção intestinal, tais como:

- Doenças inflamatórias (nomeadamente a Doença de Crohn);
- Doenças autoimunes;
- Diabetes;
- Doença celíaca;
- Alterações da função tiroideia (hiper ou hipotiroidismo);
- Cancro;
- Pancreatite;
- Cirurgia bariátrica;
- Pós gastrectomia (Bilroth II);
- Amiloidose;
- Síndrome Zollinger-Ellison;
- Espru tropical;
- Doença de wipple;
- Síndrome carcinoide.

E, entre muitas outras, particularizo a insuficiência pancreática exógena, com esteatorreia e a consequente má absorção das vitaminas lipossolúveis—A,D,K e E.

Alguns fármacos, também contribuem para má absorção intestinal ou esgotam os micronutrientes:

- Os antibióticos que, de modo geral, promovem a carência das vitaminas do grupo B, e da vitamina K.
- A gentamicina que promove desequilíbrio no magnésio, potássio e cálcio.

- As quinolonas no cálcio e ferro e o trimetoprim no ácido fólico.
- A terapia de reposição hormonal que interfere com as vitaminas B6, B12, magnésio e ácido fólico.
- As estatinas, através da inibição da HMG-CoA redutase pela via do mevalonato que vão diminuir em muito a produção do colesterol, mas também da Coenzima Q10.
- Alguns anticonvulsivantes, nomeadamente a Hidantina que vão provocar a depleção do ácido fólico.
- Antineoplásicos vários que são também importantes na depleção de alguns micronutrientes.
- Os inibidores da bomba de prótons (IBPs) que são dos fármacos mais prescritos a nível mundial. São potentes inibidores da secreção ácida do estômago que vão condicionar alterações importantes, quando ingeridos continuamente, como condicionar a má absorção de ferro, cálcio, vitamina B12 e magnésio, uma vez que estes micronutrientes necessitam de um ambiente ácido para uma boa absorção.

Do que ficou escrito, resulta a inevitável conclusão de entendermos que a suplementação sob a forma de spray oral surge como uma alternativa terapêutica muito interessante, e de eficácia superior, uma vez que esta administração faz o by pass ao estômago e ao intestino, nomeadamente ao intestino delgado permitindo uma entrada direta na circulação sanguínea através da absorção pelas veias sublinguais.

Como por exemplo, a importância desta via: nas situações de angor, o uso da Nitroglicerina deve ser feito por via sublingual o que permite uma rápida e eficaz absorção, diretamente para a corrente sanguínea.

Assim sendo, e em conclusão, esta nova apresentação galénica, sob a forma de spray, surge no mercado, de forma atraente e promissora, não só no sentido da comunidade posológica, como também e acima de tudo, no sentido de uma muito maior eficácia.