

Ingestão de vitamina A e saúde visual nos jovens

Gonçalves S¹, Dias A M¹, Vicente F^{1,2,3}, Pereira P^{1,2,3}

¹Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Campus Universitário Quinta da Granja, 2829 – 511 Monte de Caparica, Portugal
²Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiEIM). Campus Universitário Quinta da Granja, 2829 – 511 Monte de Caparica, Portugal
³Grupo de Estudos em Nutrição Aplicada (GENA) – ISCSEM, Campus Universitário Quinta da Granja, 2829 – 511 Monte de Caparica, Portugal

Introdução

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel que se encontra naturalmente presente na alimentação na forma de Ácido Retinóico, Retinol e Retinaldeído provenientes de fontes animais e na forma de carotenoides (pró-vitamina A) provenientes de fontes vegetais. Os carotenos são convertidos a retinol no enterócito. A vitamina A é essencial para a saúde visual, quando em défice começa por provocar perda de sensibilidade à luz verde podendo mesmo conduzir à cegueira.

Objetivos

Este estudo pretende avaliar a ingestão de vitamina A e relacionar com saúde visual numa população jovem.

Materiais e Métodos

Recolha de dados:

- Para a realização deste estudo foi aplicado um QFA devidamente estruturado e dirigido aos objetivos do estudo, a escolha dos alimentos foi feita de acordo com os valores de Vitamina A (ug) e Carotenos (mg) presentes em maior quantidade através da consulta da tabela de composição dos alimentos do INSA, do qual se recolheram 52 respostas de jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 24 anos.

Questionário de Frequência Alimentar de Avaliação da Ingestão de Vitamina A em jovens

1. Género: ☐ Masculino ☐ Feminino

2. Idade: _____

3. Como se alimenta? ☐ Normalmente ☐ Pouco ☐ Muito

4. Hábitos de alimentação: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

5. Hábitos de consumo de alimentos: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

6. Hábitos de consumo de bebidas: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

7. Hábitos de consumo de produtos lácteos: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

8. Hábitos de consumo de produtos cárnicos: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

9. Hábitos de consumo de produtos de origem vegetal: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

10. Hábitos de consumo de produtos de origem animal: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

11. Hábitos de consumo de produtos de origem marinha: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

12. Hábitos de consumo de produtos de origem terrestre: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

13. Hábitos de consumo de produtos de origem aquática: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

14. Hábitos de consumo de produtos de origem aérea: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

15. Hábitos de consumo de produtos de origem terrestre: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

16. Hábitos de consumo de produtos de origem aquática: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

17. Hábitos de consumo de produtos de origem aérea: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

18. Hábitos de consumo de produtos de origem terrestre: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

19. Hábitos de consumo de produtos de origem aquática: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

20. Hábitos de consumo de produtos de origem aérea: ☐ Normal ☐ Pouco ☐ Muito

Resultados

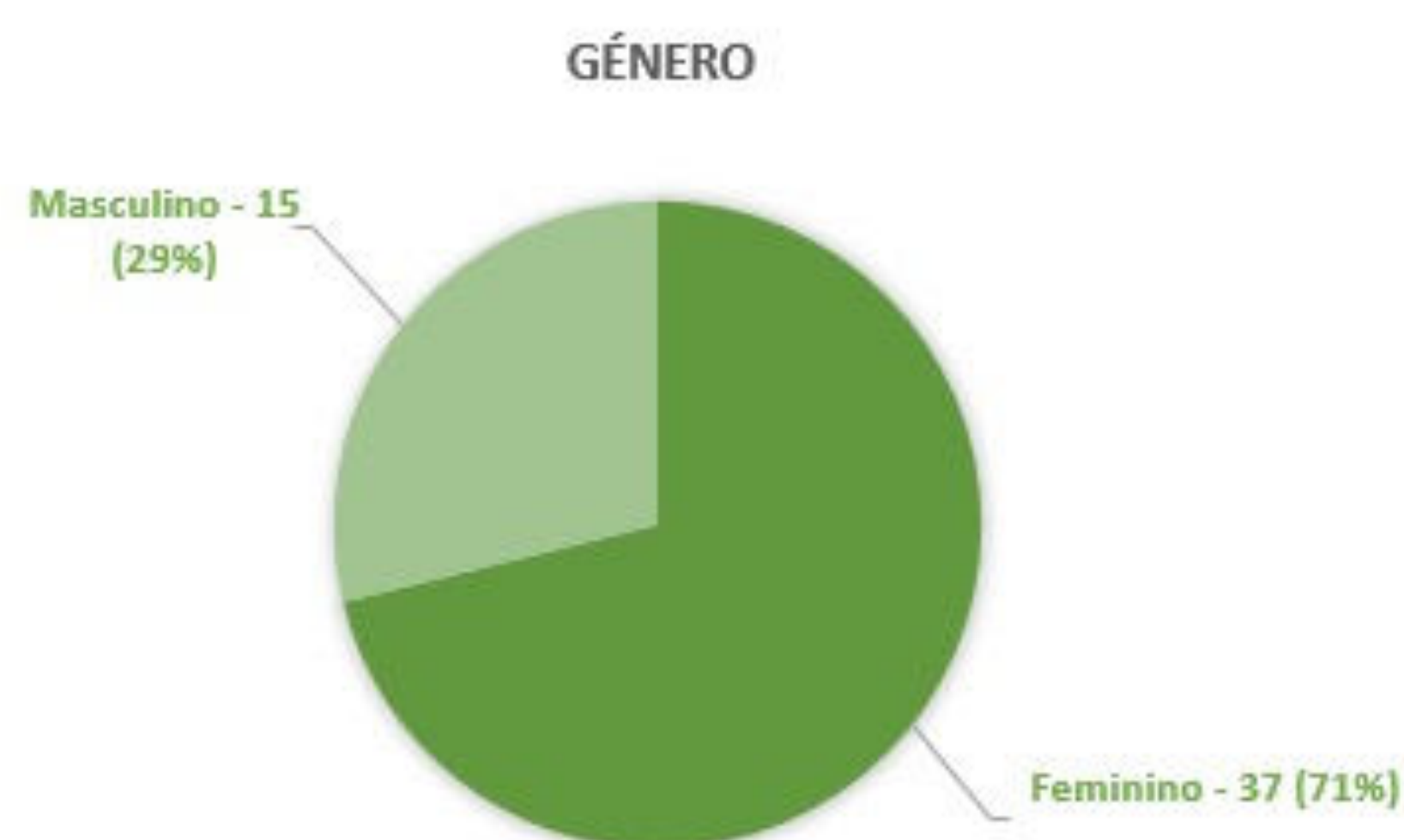


Figura 1 – Género dos participantes no estudo

Resultados

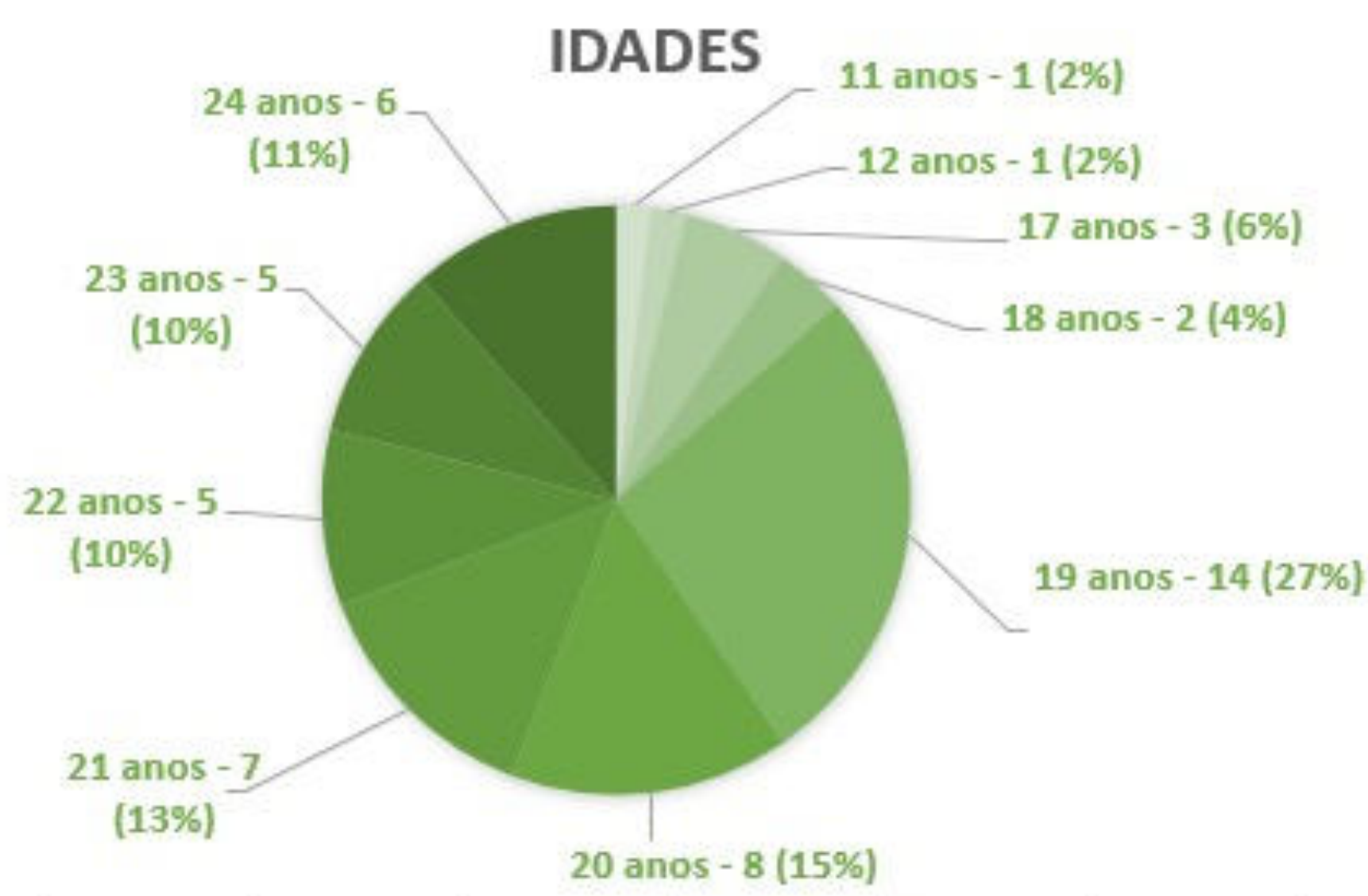


Figura 2 – Idade dos participantes

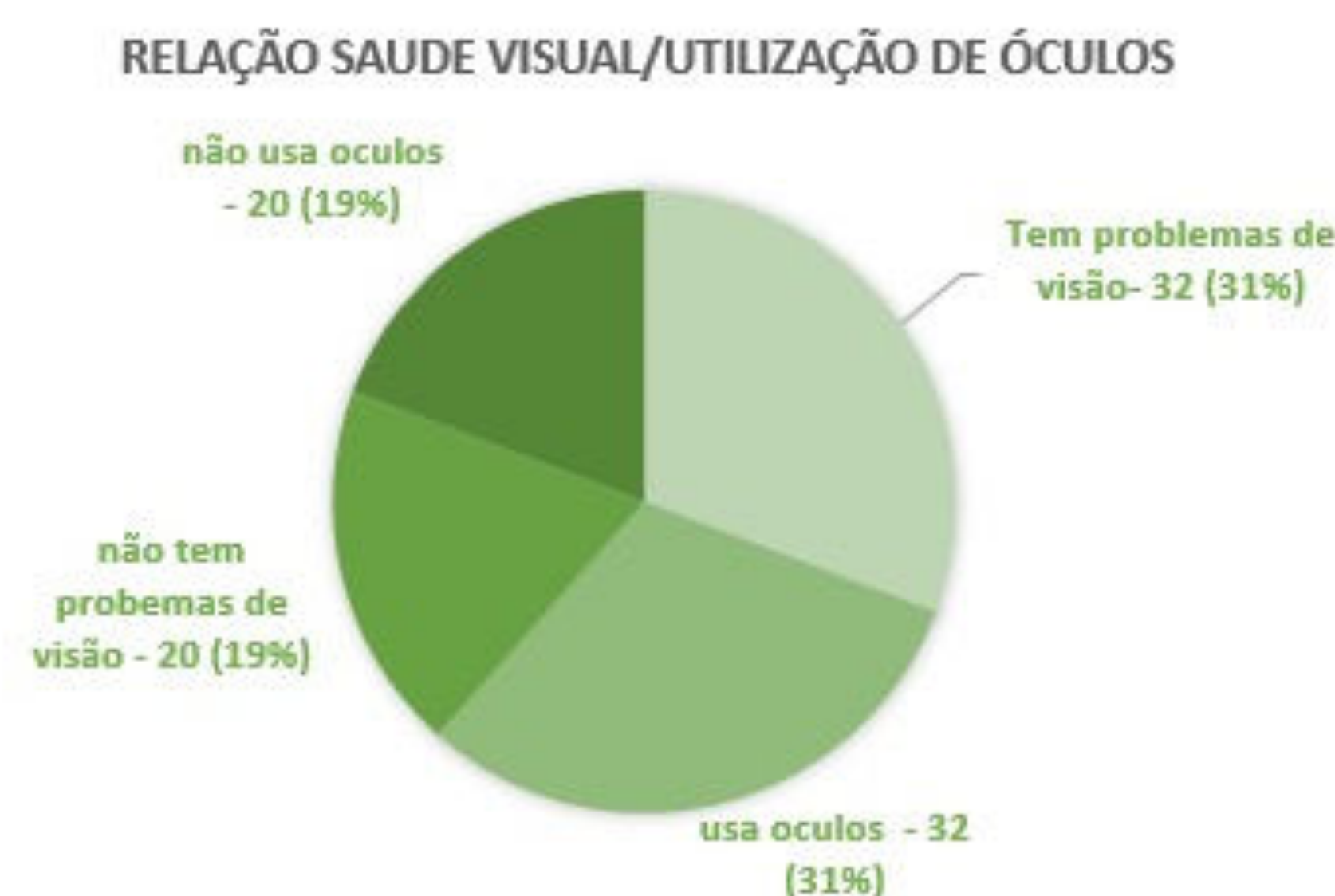


Figura 3 – Relação saúde visual/utilização de óculos dos participantes

Tabela 1 – Teor de vitamina A dos alimentos incluídos no QFA

Alimento	Vitamina A ug/100g	Carotenos mg/100g
Ovo cozido	170	-
Ovo escalfado	170	-
Ovo estrelado com azeite	180	-
Ovo mexido com manteiga	230	-
Omelete	230	-
Manteiga	565	45
Margarina com sal	600	400
Nata UHT	444	230
Gelado de bolacha e nata	240	122
Queijo camambert	216	241
Queijo Emmental	250	108
Queijo da ilha	243	182
Queijo parmesão	248	135
Queijo da serra curado	285	10
Fígado de porco frito com molho	9010	-
Fígado de porco frito sem molho	10280	-
Fígado de porco grelhado	10730	-
Fígado de vaca frito com molho	11900	-
Fígado de vaca frito sem molho	10700	-
Fígado de vitela frito sem molho	11379	-
Fígado de vitela grelhado	14188	-

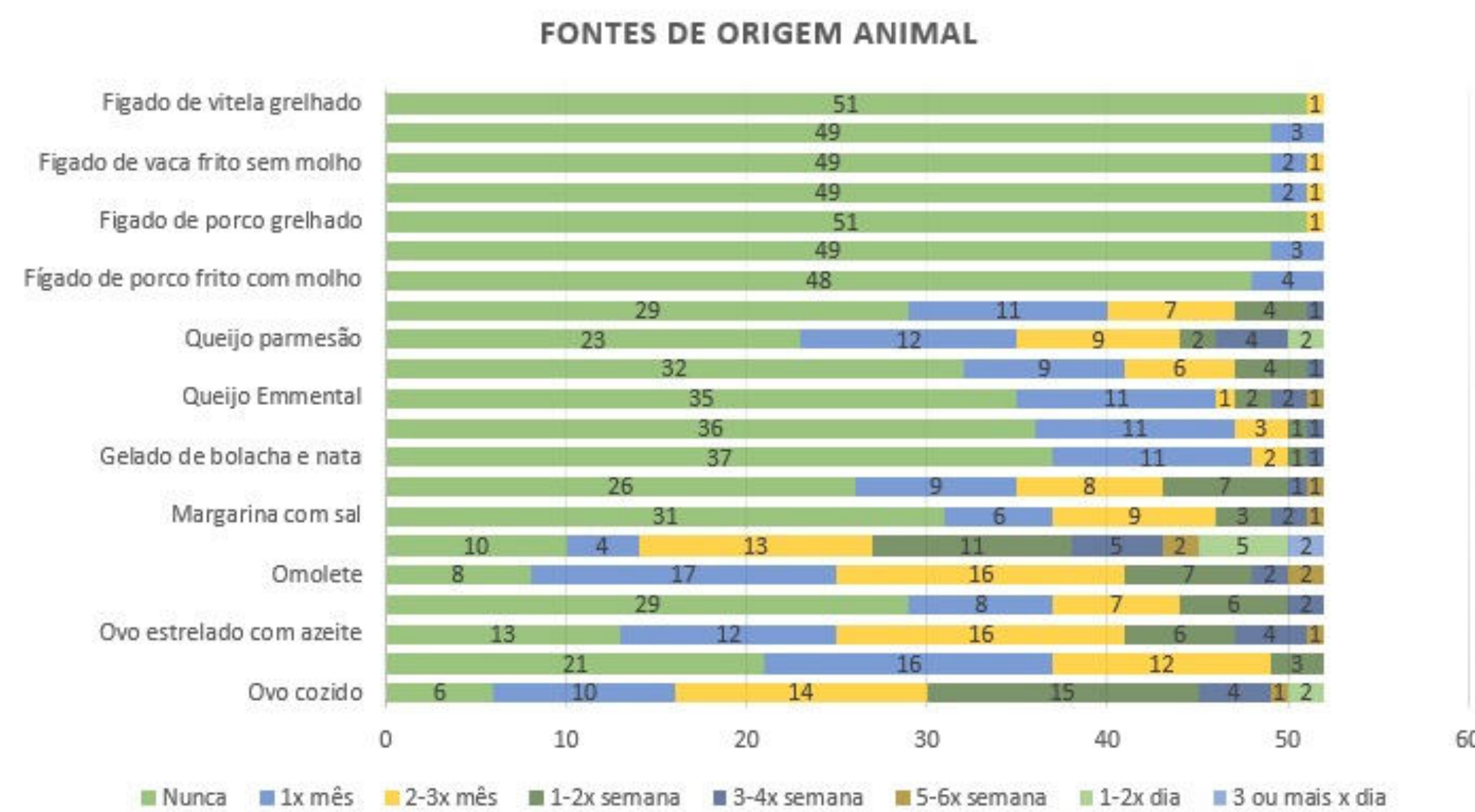


Figura 4 – Frequência de ingestão de fontes de vitamina A de origem animal

Resultados (Cont.)

Tabela 2 – Fontes de vitamina A e teor incluídos no QFA

Alimento	Vitamina A ug/100g	Carotenos mg/100g
Batata doce	600	3900
Cenoura	933	5600
Pimento	383	2300
Agrião	325	1948
Alface	115	688
Espinafres	550	3300
Grelos de couve	161	770
Grelos de nabo	174	838
Salsa	558	3350
Tomate	333	2000
Manga	300	1800
Diospiro	177	1060
Damascos	180	1100
Laranja	20	129
Cereja	24	141
Papaia	135	810
Melão/meloa	167	1000

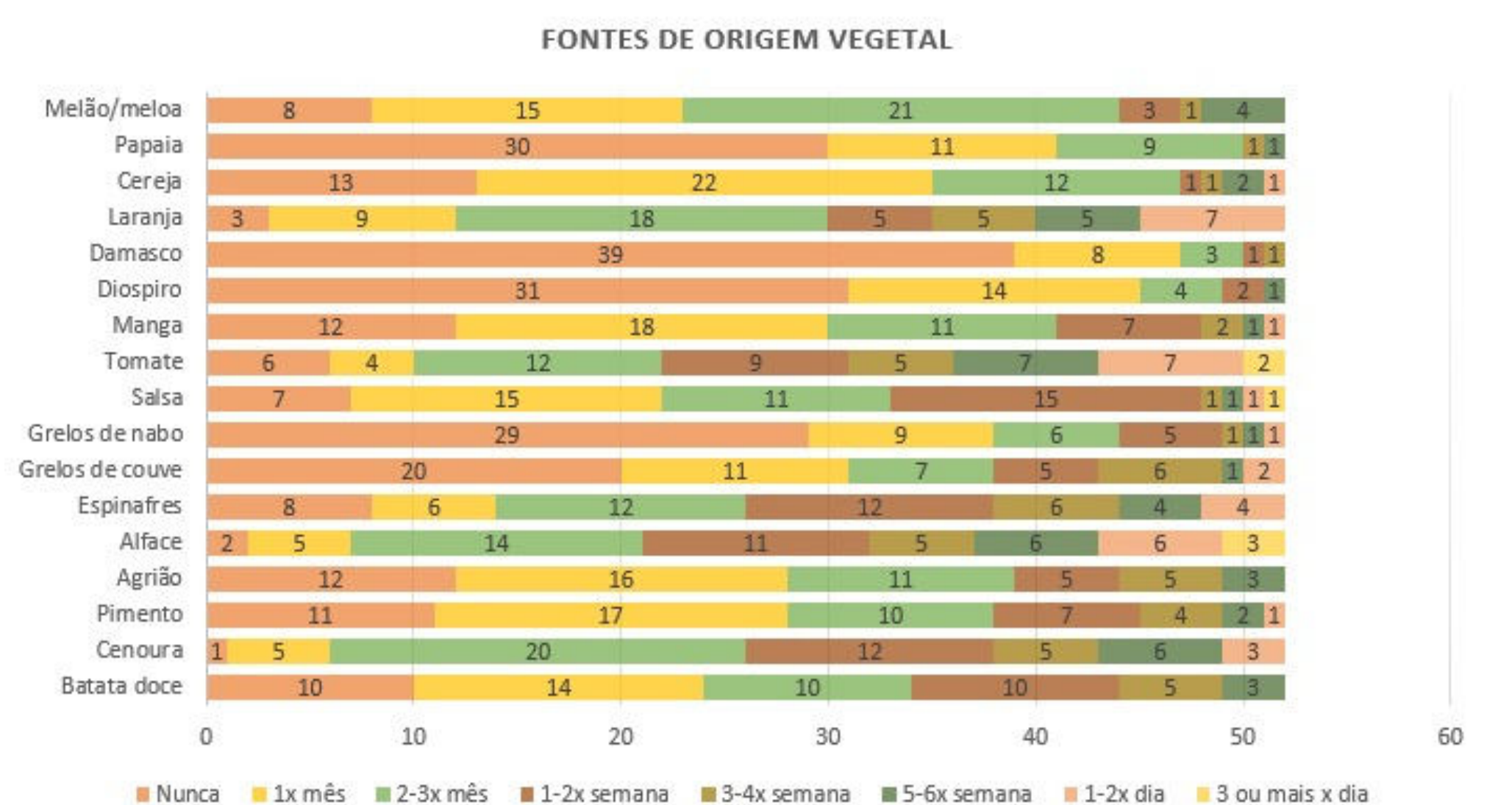


Figura 5 – Frequência de ingestão de fontes de pro-vitamina A de origem vegetal

Conclusões

- Após a análise dos dados conclui-se que 62% dos inquiridos tem problemas de visão e a mesma percentagem usa óculos e os restantes 38% não tem problemas de visão nem usa óculos.
- No que diz respeito à relação da ingestão de vitamina A com os problemas de visão, embora nos 38% que não apresenta problemas de visão se verifique um consumo um pouco mais frequente de alimentos com quantidades significativas deste micronutriente as diferenças não são significativas pelo que os resultados não são conclusivos.

Referências

- Finu J, D. (2020). *Vitamin A: its many roles—from vision and synaptic plasticity to infant mortality*.
- Ward, Rebecca; Kaylor, Joanna J.; Cobice, Diego F.; Pepe, Dionissia A.; McGarrigle, Eoghan M.; Brockerhoff, Susan E.; Hurley, James B.; Travis, Gabriel H.; Kennedy, Breandan N. (2020). *Non-photopic and photopic visual cycles differentially regulate immediate, early and late-phases of cone photoreceptor-mediated vision*.
- LiverTox: Clinical and Research Information on Drug-Induced Liver Injury [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; 2012-. Vitamin A. [Updated 2013 Dec 3].