Vitamina E

18.1 Função

Antiesterilidade, garantir o bom funcionamento dos órgãos genitais do homem e da mulher, auxilia a fertilidade, garantir melhor aproveitamento dos alimentos. Antioxidante, favorece o metabolismo muscular, previne danos à membrana celular, ao inibir a peroxidação lipídica e sua deficiência afeta os processos de recuperação. A vitamina E evita a peroxidação de ácidos graxos poliinsaturados que ocorrem em membranas por todo o corpo. Regenera tecidos. Sua ação antioxidante ajuda a combater os radicais livres. Ajuda na circulação e aumenta os glóbulos vermelhos. Importante para a pele, órgãos reprodutores e músculos. Previne doenças cardiovasculares.

18.2 CLASSIFICAÇÃO

Lipossolúvel.

18.3 METABOLISMO

O tocoferol administrado oralmente é absorvido pelo trato intestinal por um mecanismo provavelmente semelhante ao das outras vitaminas lipossolúveis no teor de 50% a 85%, sendo a bile essencial à sua absorção. É transportado no plasma como tocoferol livre unido à beta e lipoproteínas, sendo rapidamente distribuído nos tecidos. Armazena-se no tecido adiposo, sendo mobilizado com a gordura administrado em teores elevados é lentamente excretado pela bile e o restante é eliminado pela urina como glicorunídeos do ácido tocoferônico, sendo que outros metabólicos são também eliminados pelas fezes o alfa-tocoferol é considerado como forma de vitamina E genuína, mas o acetato e o succinado são usados face a grande estabilidade à oxidação, ambos os ésteres sofrem hidrólise no tubo gastrintestinal para liberar a forma ativa, quando dada pela via oral. Após administração de grandes doses de tocoferol, a urina humana elimina diversos metabólitos.

18.4 SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência de vitamina E resulta na degeneração das colunas posteriores da medula e de células nervosas das raízes dos gânglios dorsais (degeneração neural seletiva). A vitamina E é a menos tóxica das vitaminas lipossolúveis. Perturbações nos órgão genitais do homem e da mulher (atrofia testicular), reabsorção fetal, anormalidade embrionária. Mau aproveitamento dos alimentos no organismo. Atrasos de crescimento, anemia, lentidão mental, destruição das células vermelhas do sangue, músculos lassos, fragilidade muscular, deposição ceróide no músculo liso, distrofia muscular, creatinúria, hemólise, sintomas de envelhecimento, desordens da probrombina do sangue. Encefalomalácia e necrose hepática. Interrupção da espermatogênese, abortamento.

Anticoncepcionais, óleos minerais, álcool, poluição do ar e água clorada podem causar deficiência de vitamina E no organismo.

18.5 EXCESSO

Está em estudo se superdoses de vitamina E podem prevenir doenças do coração, câncer, mal de Parkinson, cataratas e se ajudam na recuperação pós-infarto. Efeito coagulante e prolongamento do tempo de coagulação sangüínea.

18.6 FONTES

Verduras de folhas (alface), espinafre, agrião, óleos vegetais (de algodão, milho, azeite de dendê), ovos, germe de trigo, semente de girassol, algodão e soja, óleo de semente de açafrão, óleo de soja, azeite de oliva, banana, couve, manteiga, nozes, carnes, amendoim, óleo de coco, gergelim e linhaça. Óleo de fígado e peja possuem quantidade insignificante de vitamina E. Azeite de oliva, banana, couve, manteiga, nozes, carnes, amendoim. Óleo de coco, amendoim, gergelim e linhaça.