# Vitamina F

A vitamina F (Ácidos graxos essenciais) é solúveis nas gorduras, sendo composta por ácidos graxos insaturados obtidos de alimentos. A gordura insaturada ajuda a queimar a gordura saturada, com ingestão na proporção de dois para um. O consumo muito alto de carboidratos aumenta a necessidade da vitamina F1. São constituintes essênciais da membrana2.
Estrutura:

Nome trivial: Vitamina B1
Formula molecular: C12H17ClN4OS·HCl
Outros nomes: tiamina4
Função:
Previne o depósito de colesterol nas artérias.
Contribui para a saúde da pele e dos cabelos (protetores cutâneos).
Protege contra os efeitos danosos dos raios X.
Favorece o crescimento e o bem-estar, influindo sobre a atividade glandular e colocando o cálcio à disposição das células.
Combate enfermidades cardíacas1.
Ajuda na redução de peso, queimando as gorduras saturadas.
Os ácidos graxos essenciais são usados principalmente nos cosméticos de uso tópico e servem para deixar a pele macia por terem um efeito antiqueratinizante. São muito usados para tratar as peles secas, peles rachadas e envelhecidas3.

Doenças causadas pela deficiência (carência): Eczema – Acne1.
As fontes alimentares onde a vitamina F pode ser encontrada são as mesmas da vitamina A e, provavelmente, muitos dos sintomas atribuídos àcarência de retinol são, na verdade, em grande parte, atribuíveis à carência de ácidos graxos essenciais.
Sabemos hoje, que os ácidos graxos essênciais são necessários para uma correta queratinização; mas, não se conhece, ainda, qual seja a necessidade diária de vitamina F a ser ingerida, diariamente, pelo homem.
Uma síndrome carencial de ácidos graxos foi descrita em pacientes submetidos à alimentação parenteral prolongada.
A carência desestabiliza o transporte iônico através da própria membrana. Esta carência se manifesta, a nível cutâneo, com o aparecimento de eritemas e descamações do couro cabeludo e das sobrancelhas, visto que os pêlos e os cabelos caem e, os que permanecem despigmentam-se, secos e com alterações estruturais2.
Fontes Naturais:
Óleos vegetais de amendoim, de germe de trigo, de linhaça, de girassol, de açafrão e de soja; e amendoim, semente de girassol, noz-pecã, amêndoa, abacate1.
É encontrada principalmente no óleo de milho, de caroço de uva, nos óleos de oliva e de peixes, e destes, principalmente, nos de água fria3.
Alimentos ricos em: Ervilhas, feijões, pão integral, fiambre, gema de ovo, figado, rins, nozes, cereais, carne de porco3.

Recomendação Pessoal:
Para melhor absorção da vitamina F, tome vitamina E juntamente com ela na hora dasrefeições. Se você consome grandes quantidades de carboidratos, necessita de mais vitamina F.
Se a sua taxa de colesterol está alta, tome quantidades adequadas de vitamina F. Embora a maior parte das frutas secas seja excelente fonte de ácidos graxos insaturados, a castanha-do-pará e de caju não são. Fique alerta com as dietas que utilizam grandes quantidades de gorduras saturadas1.
Necessidade diária: 1,0 – 1,2 mg
Superdose: > 200mg
Técnicas de determinação:
A presença no soro de um alto nível de ácidos derivados da série n-9 e uma baixa concentração de ácido araquidônico (AA) confirma o diagnóstico suspeito de estado carencial de vitamina F2.
Atualidades:
A aplicação tópica de óleo de açafrão, que contêm mais de 65% de ácido linoléico, faz regredir, rapidamente, as alterações cutâneas2.
Gordura em alemão é Fett, ou em inglês é Fat3.
Características físicas:
Forma: sólido, pó.
Cor: branco.
Solubilidade: solúvel em água.
Massa molar: 337,3 g/ mols
Ponto de ebulição: 248 ºC
Bibliografia:
1. Disponível em: . Acessada em: 16 de setembro de 2007.

2. Vitamina F - Ácidos Graxos Essenciais. Disponível em: . Acessada em: 16 de setembro de 2007.
3. VITAMINA F. Disponível em: . Acessada em: 16 de setembro de 2007.

4. Tiamina. Disponível em: . Acessada em: de setembro de 2007.