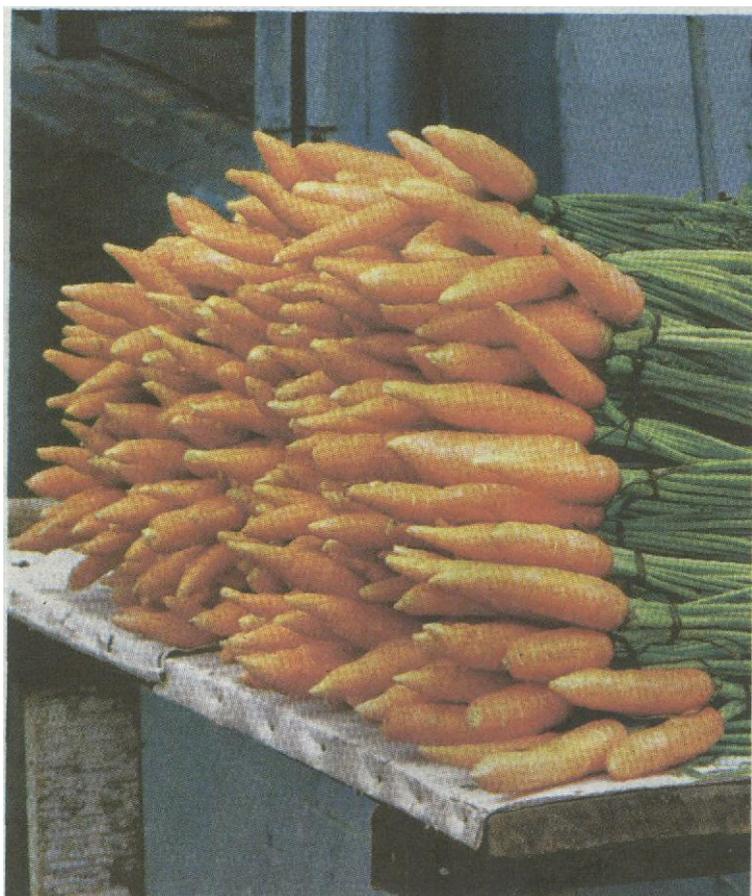


Falta de vitamina A na gravidez condiciona resistência às infeções

Estudo. Grupo de investigadores portugueses descobriu ligação entre a alimentação materna e os seus efeitos no sistema imunitário dos filhos. Conclusões foram publicadas na *Nature*



A cenoura é de um dos alimentos com mais vitamina A

O QUE É

ONDE SE ENCONTRA

► **A vitamina A** é fornecida por uma dieta rica em vegetais e fruta, tais como cenoura, couve, abóbora ou alperce. A de origem vegetal não apresenta riscos para a saúde, no entanto a de origem animal – fígado e óleo de fígado – pode ser facilmente tóxica, provocando o seu excesso náuseas, vómitos ou a diminuição da densidade óssea.

QUANDO ESTÁ EM FALTA

► **A deficiência** de vitamina A pode não só causar deficiências físicas, como comprometer a eficácia das campanhas de vacinação infantil.

CUIDADOS COM EXCESSO

► **Diets** muito ricas em vitamina A podem contribuir para o aumento de patologias inflamatórias, através especialmente do consumo de suplementos. Os níveis de vitamina A devem ser rigorosamente controlados.

ANA BELA FERREIRA

A falta de vitamina A na alimentação das grávidas torna os filhos menos resistentes a infeções. Um efeito “irreversível”, garante Henrique Veiga Fernandes, coordenador do estudo que fez esta descoberta, agora publicada na revista *Nature*.

A equipa do Instituto de Medicina Molecular da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (IMM-FMUL) recorreu a ratinhos

de laboratório para perceber de que forma a alimentação das mães influencia o sistema imunitário dos filhos. “Recorremos a três metodologias diferentes em ratinhos com 10 semanas [considerados adultos] e com todas foi possível concluir que a falta de vitamina A tem um impacto muito grande em não controlar a infeção.” As conclusões apontam, defende Henrique Veiga Fernandes, para que a vitamina A presente na alimentação da grávida seja essen-

cial para as células que estruturam o sistema imunitário do feto.

O estudo foi feito em animais, mas Henrique Veiga Fernandes admite que, dadas as semelhanças, estas conclusões podem ser indicativas também para os humanos. No entanto, ainda é importante que “se comprove esta conclusão em humanos”.

“Sabemos que atualmente existe deficiência de vitamina A em países de África e da Ásia que acabam



Henrique Veiga Fernandes

Data: 20.03.2014

Titulo: Falta de vitamina A na gravidez condiciona resistência às infecções

Pub: **Diário de Notícias**

Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 17

por levar a um problema muito comum: a cegueira. Muitas pessoas têm também problemas a eliminar infecções. E pensava-se que esta era a consequência da falta de vitamina A na alimentação das crianças. Agora percebemos que o problema está também na alimentação das mães”, aponta o coordenador da investigação. Além disso, a eficácia da vacinação também está dependente da qualidade do sistema imunitário, afetado pela falta desta vitamina, acrescenta.

Esta descoberta pode levar a uma mudança de políticas de prevenção, ao indicar que as mães devem também ser alvo de suplementos de vitamina A, que se encontra no fígado de animais ou em cenouras, alperces e outros frutos com a tonalidade laranja. No entanto, o excesso de vitamina A também pode trazer problemas tão graves como a sua falta (*ver caixa*)

Com esta descoberta, os investigadores portugueses demonstraram que, “ao contrário do que até agora se pensava, a for-

mação do sistema imunitário no feto está muito dependente de fatores ambientais, nomeadamente da qualidade da dieta materna. O nosso trabalho vem estabelecer pela primeira vez uma ligação estreita entre os hábitos alimentares da

mãe, a qualidade do sistema imunitário dos filhos e a forma como estes resistirão às infecções ao longo da vida.” Esta era a base da investigação que agora lança novas linhas de pesquisa.

Depois de provar que “este código pré-programado das células do sistema imunitário pode ser mudado de forma irreversível”, o próximo passo vai ser o de descobrir “se e como as células do sistema imunitário conseguem ter perceção do meio ambiente”. Henrique Veiga Fernandes acredita que estas têm a noção das mudanças ambientais – por isso, vão estudar se estas reagem por exemplo à mudança de uma dieta normal para vegetariana, ou o inverso – e que “isso vai ter um impacte muito relevante no combate de certas doenças”.

