



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Márcia Moscatelli de Almeida - Vitaminas

As vitaminas são nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo, principalmente porque ajudam a evitar muitas doenças. Devem ser ingeridas diariamente, em quantidades adequadas, através da alimentação. Para aprofundar os conhecimentos sobre esse tema e avaliar se seus hábitos alimentares estão proporcionando quantidades e variedades suficientes de vitaminas, confira a entrevista a seguir, com Márcia Moscatelli de Almeida, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



### O que são vitaminas? Para que servem e como se dividem?

As vitaminas são substâncias presentes nos alimentos e que são muito importantes para o bom funcionamento do nosso corpo. Existem dois tipos de vitaminas. Primeiro, as lipossolúveis, que precisam de gordura para serem absorvidas dentro do nosso intestino. Por isso, costumamos colocar uma colherzinha de óleo em cima da salada, para ajudar na absorção das vitaminas daquelas verduras e legumes. O segundo grupo é das vitaminas hidrossolúveis, que são aquelas absorvidas na presença de água. Por exemplo, a vitamina C e as vitaminas do complexo B.

Quando se fala em vitaminas, às vezes as pessoas fazem um pouco de confusão. Para algumas, vitamina é remédio. Para outras, vitamina é aquele leite batido com frutas. Poderia nos explicar um pouco disso, Márcia?

Na verdade, as vitaminas das quais estamos falando agora fazem parte dos alimentos vindos da natureza: as frutas, as verduras, carnes, cereais... Então, se você faz frutas batidas com leite, está preparando um alimento que é rico em vitaminas. Mas, não é a vitamina pura. Já o que a gente compra na farmácia, que é confundido com remédio, é

um suplemento de vitaminas ou minerais, que, às vezes, vem com o nome de polivitamínico.

## Qual é a importância das vitaminas para as gestantes?

Para gestante, a gente sempre ressalta a vitamina C, que é uma das vitaminas que vai ajudar a prevenir as infecções. Uma das infecções mais comuns é a pneumonia. Esse nutriente previne sangramento nas gengivas e ajuda a cicatrizar as feridas. A vitamina A também ajuda a prevenir diarreia, infecções, protege a visão e a pele, e ajuda no crescimento do bebê no útero, além de fortalecer as defesas do organismo. Uma outra muito importante é a vitamina D, que trabalha junto com o cálcio. Então, é por isso que normalmente as mães e gestantes recebem a orientação de se expor ao sol ou deixar que as crianças tomem sol, no período da manhã ou da tarde. Isso ajuda a ativar a vitamina D, que, então, vai facilitar a absorção do cálcio, para manter os ossos fortes.

## Por que as vitaminas são tão importantes para as crianças?

Nos primeiros anos de vida das crianças, ocorrem muitas mudanças no seu corpo. Alguns órgãos ainda estão se desenvolvendo, está acontecendo a maturação dos órgãos da criança. Ela vai precisar de muita energia para crescer. Por isso, é importante cuidar para que não falte nenhum nutriente importante para seu desenvolvimento. Assim, a criança vai crescer bem e com saúde.

## O leite materno contém todas as vitaminas necessárias para os bebês crescerem com saúde?

Com certeza. O leite materno é completo e é o melhor alimento que o bebê pode receber até os 6 meses de vida. É muito interessante, também, a gente falar que o leite materno tem o equilíbrio e a quantidade necessária de vitaminas e minerais que o bebê precisa.

## Nas propagandas, nos supermercados, nos rótulos dos alimentos, podemos ver e ler “produto vitaminado” ou “contém vitaminas”. Então, por exemplo, um biscoito recheado passa a ser bom para a criança só porque tem a palavra vitamina no rótulo?

É importante saber que as vitaminas presentes nos alimentos industrializados foram colocadas ali artificialmente. Na maioria das vezes, a quantidade que tem de vitamina naquele alimento é muito pequena. Mas, o maior problema é o que está por trás dessa propaganda, que chama a atenção das mães. Por exemplo, o biscoito recheado que você acabou de falar: o fabricante não coloca na frente da embalagem que a farinha

usada foi feita com trigo transgênico ou que o recheio não tem nada de chocolate, é só gordura, açúcar, corante marrom e cheiro de chocolate. E que se a criança comer esse alimento todos os dias, ela pode ficar obesa, com diabetes, com colesterol alto e outras doenças. Então, a gente tem que prestar muita atenção naquelas letrinhas pequenas que estão no rótulo e que não estão chamando atenção, que normalmente trazem informações muito mais importantes para a mãe que quer cuidar da alimentação do seu filho.

## Por que as mães querem tanto dar vitamina para as crianças? Esse tem sido um pedido comum das mães ao pediatra, não é?

Na maioria das vezes, é porque nós, brasileiros, temos uma cultura de que a criança para ser bonita tem que ser gordinha. Então, se a mãe tem um filho que está com o peso adequado, mas não tem aquelas bochechas grandes, as pernas e os braços cheios de dobrinhas, ela acha que a criança não está comendo o suficiente e que precisa tomar vitaminas para aumentar o apetite.

## Márcia, fale um pouco sobre o Dia Mundial da Alimentação.

O Dia Mundial da Alimentação é comemorado no dia 16 de outubro. Esse dia acontece para chamar a atenção da sociedade sobre a importância da segurança alimentar. Neste ano de 2014, o tema é a agricultura familiar. A Pastoral da Criança tem uma ação complementar chamada "Alimentação e Hortas Caseiras". Com essa ação, nós buscamos reforçar as ações básicas já desenvolvidas pela Pastoral, que são a nutrição, a saúde, a cidadania e a educação.

## Márcia, você tem mais alguma informação para nos passar?

Todos já ouviram falar que uma alimentação saudável deve ser variada e colorida, porque não existe um único alimento com todas as vitaminas.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1202 - 13/10/2014 - Vitaminas