



INFORMAÇÕES  
CONFIÁVEIS,  
EXPLICADAS  
POR MÉDICOS E  
NUTRICIONISTAS,  
E HISTÓRIAS DE  
QUEM SE CUIDA  
TODO DIA



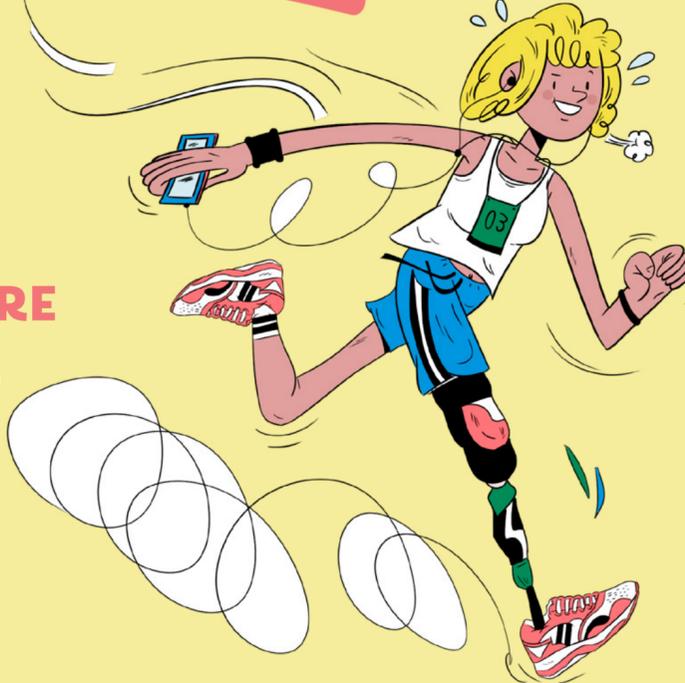
# O QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE



## vitaminas e bem-estar

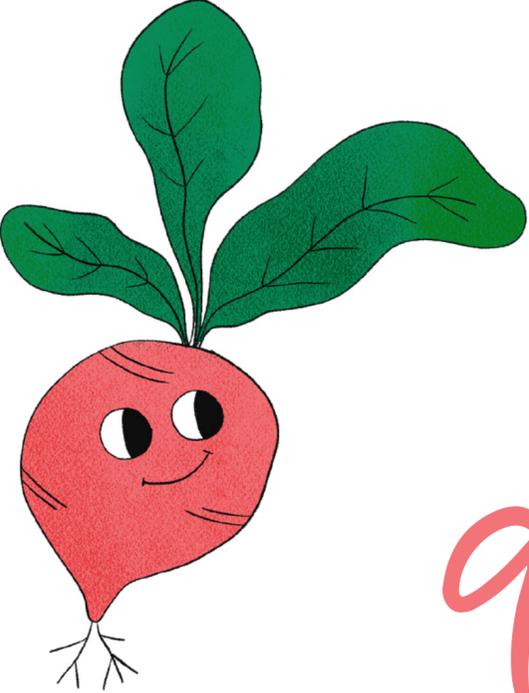


**20 DICAS**  
E CURIOSIDADES SOBRE  
A IMPORTÂNCIA DOS  
MICRONUTRIENTES  
PARA NOSSA SAÚDE

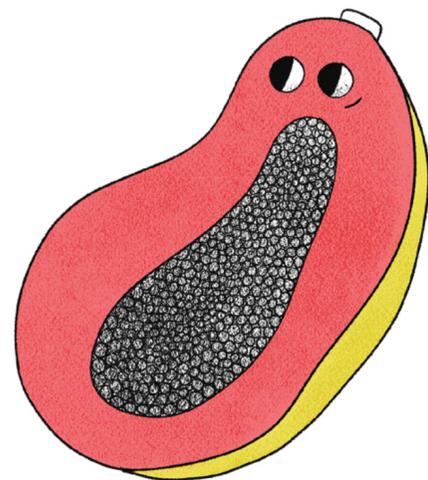


UM OFERECIMENTO:

**D.OMEGA**  
LINHA D.PRO

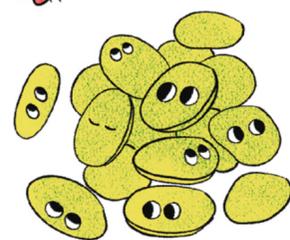
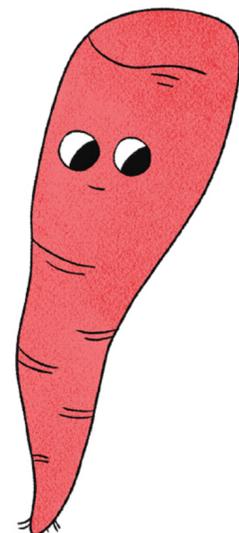


# ALÉM DO que se vê



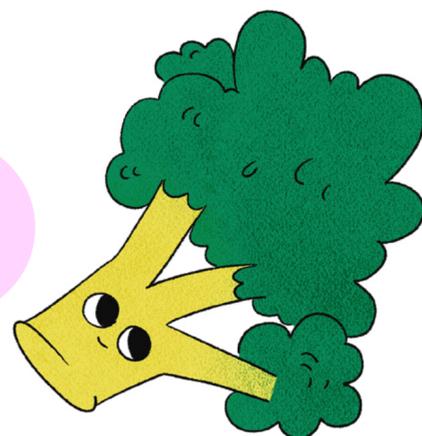
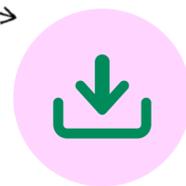
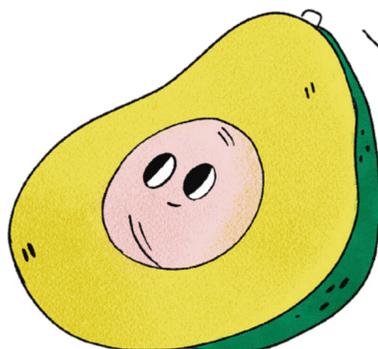
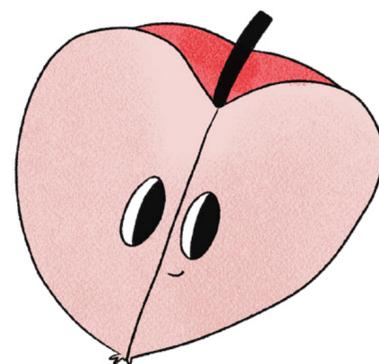
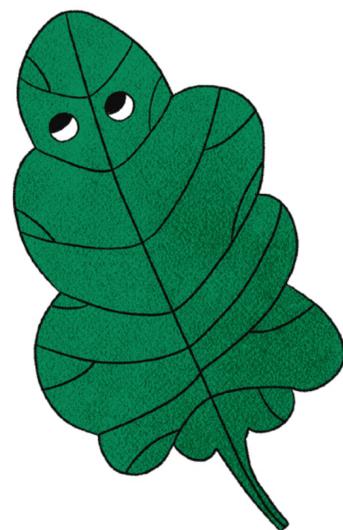
“O essencial é invisível aos olhos”, diz a raposa ao Pequeno Príncipe, na fábula de Saint-Exupéry.

É claro que eles falavam de sentimentos, mas poderia ser sobre vitaminas! Afinal, por mais que a gente não enxergue essas pequenas moléculas presentes nos alimentos, sabemos que elas são indispensáveis à saúde.



Com este e-book, queremos te ajudar no desafio de conhecer melhor essa turminha de micronutrientes, da qual também fazem parte os sais minerais, e garantir a ingestão adequada de cada um deles. Para isso, ouvimos médicos e nutricionistas, além de pessoas que repensaram a alimentação dando atenção especial aos micronutrientes (e não se arrependem!).

Ao longo das páginas, há conteúdos para baixar em separado e ter no celular ou no computador. Também é fácil compartilhar esse material nas redes sociais, levando informação útil para mais gente em apenas um clique. **Procure por este ícone!**



**CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS  
DESTE ESPECIAL:**

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 1

# Tudo começa na comida



FRUTAS, VERDURAS, CEREAIS, GRÃOS, OVOS...  
DIGA-ME O QUE COMES E EU DIREI A QUANTAS  
ANDAM SEUS ESTOQUES DE NUTRIENTES!

UM OFERECIMENTO:

**D•OMEGA**  
LINHA D•PRO



# PARTÍCULAS ESSENCIAIS

A palavra vitamina vem do latim *vita*, que significa “vida”. Essa é uma ótima pista sobre a importância desses pequenos nutrientes! Eles formam uma família de 14 substâncias orgânicas indispensáveis para nosso corpo, mas que não somos capazes de produzir sozinhos. Por isso, precisamos incorporar as vitaminas por meio da alimentação.

São elas: vitamina A, do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, biotina e colina), C, D, E e K. “Cada uma é utilizada para a execução de uma série de funções. Basta faltar uma delas para surgirem desequilíbrios específicos – reflexo das tarefas que deixaram de ser desempenhadas”, explica a nutricionista Mariana Venturini, [@marianaventurini](#), do Rio de Janeiro. A vitamina K, por exemplo, atua na coagulação do sangue; logo, sua ausência pode levar a problemas de cicatrização e a hemorragias.

Os sais minerais são elementos inorgânicos que agem de forma semelhante. Eles participam de inúmeras atividades vitais, desde a formação dos ossos até a produção dos hormônios que regulam nosso humor, e precisam ser adquiridos igualmente por meio da alimentação. Cálcio, ferro, flúor, fósforo, iodo, magnésio, manganês, potássio, selênio, sódio e zinco são alguns dos principais.

Vitaminas e minerais são considerados micronutrientes – não por serem pequenos, mas porque precisamos deles em quantidades baixas na comparação com os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras). Para entender mais sobre esse equilíbrio, pule para a próxima dica!



## **D.ÔMEGA**

tem 1.000 UI de  
Vitamina D + 1.200 mg  
de Ômega-3 por cápsula

A Vitamina D3 combinada com Ômega-3 de tecnologia Meg-3 e sem retrogosto é a novidade da Linha D.PRO. Atua no sistema imune, no funcionamento muscular e na redução dos triglicerídeos! Conheça!

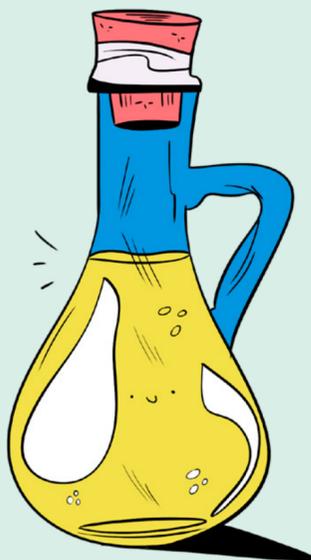
Suplemento alimentar em cápsulas. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.

# PRATO SAUDÁVEL E VITAMINADO

“Para garantir a oferta ideal de macro e micronutrientes, a refeição deve englobar todos os grupos alimentares em proporções adequadas”, orienta a nutricionista Luciana Todescan, [@lucianatodescan.nutri](https://www.instagram.com/lucianatodescan.nutri), de São Paulo.

## AZEITES E OLEAGINOSAS

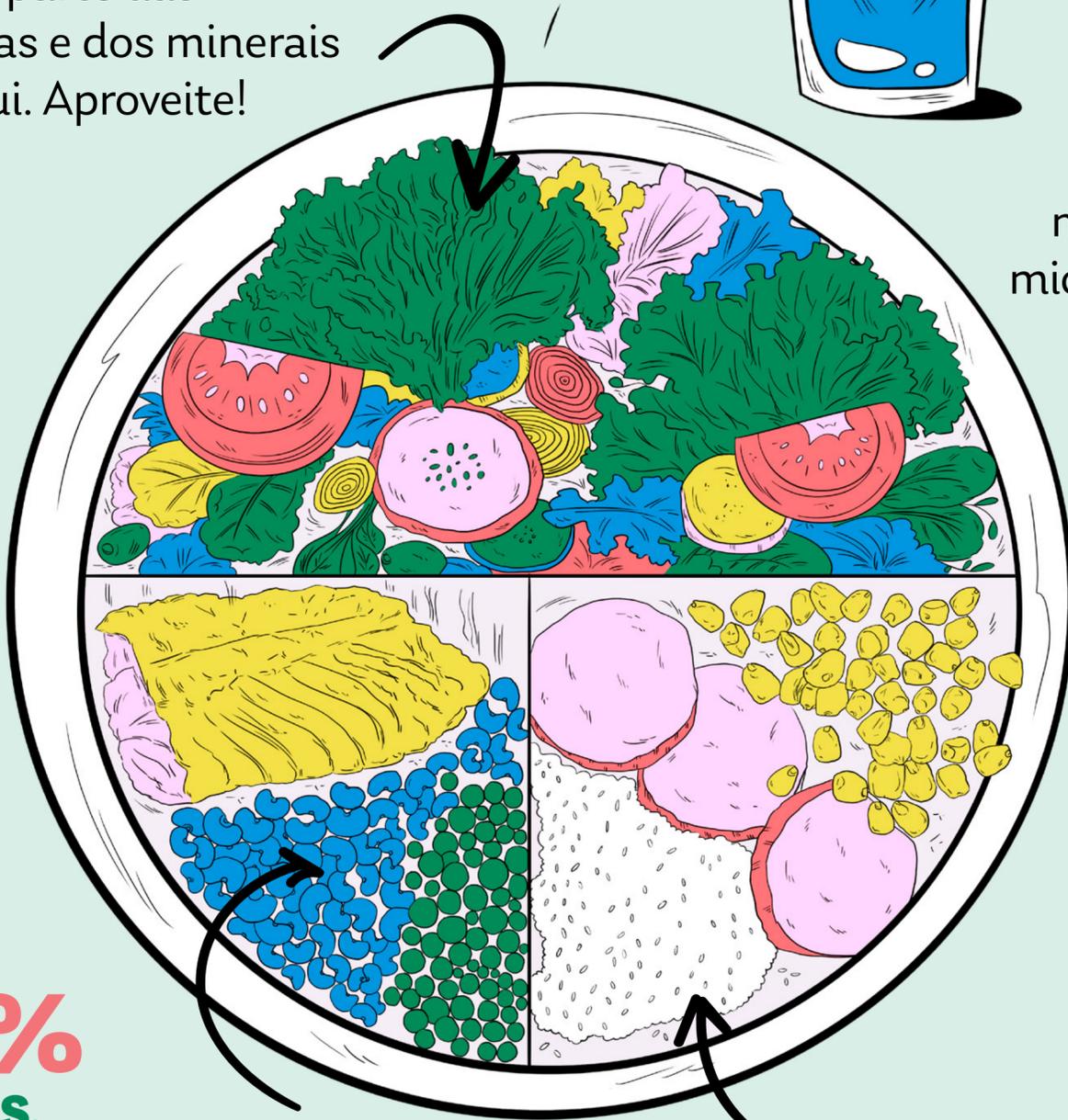
As gorduras são nutrientes essenciais e ajudam na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).



**50%**

## VERDURAS E LEGUMES

A maior parte das vitaminas e dos minerais está aqui. Aproveite!



**25%**

## CARNES, OVOS E LEGUMINOSAS

A proteína pode ter origem animal ou vegetal. Vegetarianos precisam caprichar nas leguminosas – variando entre feijão, soja, ervilha, lentilha e grão-de-bico.

## ÁGUA

Beber água 30 minutos antes e 30 minutos após cada refeição favorece todas as etapas da nutrição.



## FRUTAS E SEMENTES

Estão entre as melhores fontes de micronutrientes para a hora do lanche.



**25%**

## CEREAIS E TUBÉRCULOS

Arroz integral, batata-doce, inhame, mandioca e milho são opções nutritivas entre os carboidratos, nossa principal fonte de energia.

UM OFERECIMENTO:

**D-OMEGA**  
LINHA D-PRO



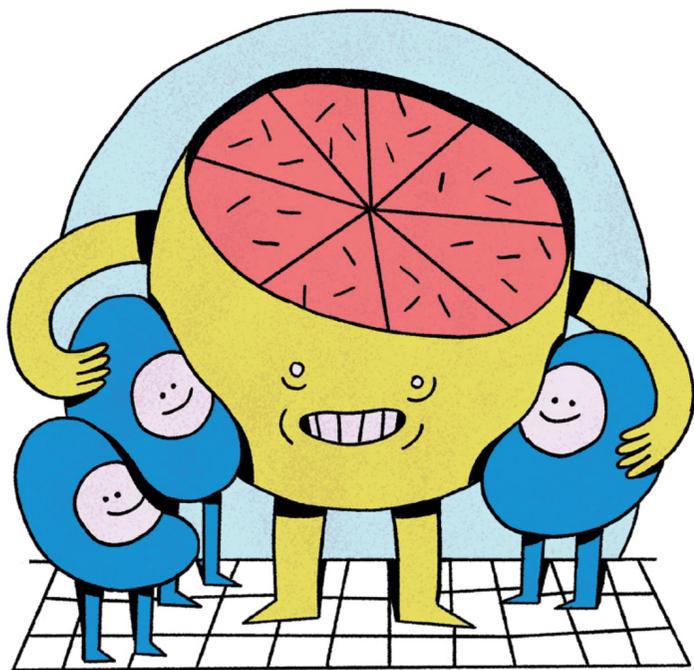
## EI, TEM ALGUM NUTRIENTE AÍ?

Dizem que vitaminas e minerais são mestres em escapar da panela, e infelizmente isso é verdade. “Alimentos perdem nutrientes em diversas etapas do preparo, até mesmo ao serem cortados. Mas isso não é motivo para nos preocupar demais, pois mesmo sendo cozidos os ingredientes continuam, sim, nutritivos. Além disso, preparar uma refeição com alimentos *in natura* sempre será uma escolha mais saudável do que recorrer a ultraprocessados”, ressalta a nutricionista Mariana Venturini, [@marianaventurini](#), do Rio de Janeiro.

A regra de ouro para evitar o desperdício nutricional é manter a comida o menor tempo possível no fogo. Em vez de mergulhar os vegetais em água fervente, prefira cozinhá-los a vapor ou refogá-los com pouco óleo. Já as carnes têm o teor nutricional mais bem preservado quando grelhadas em frigideira antiaderente – é preciso selar todos os lados da carne em fogo alto no início do processo.

# DEU MATCH!

Algumas duplas de alimentos formam combinações perfeitas, que facilitam a absorção de micronutrientes pelo organismo, segundo a nutricionista Luciana Todescan, [@lucianatodescan.nutri](https://www.instagram.com/lucianatodescan.nutri), de São Paulo.



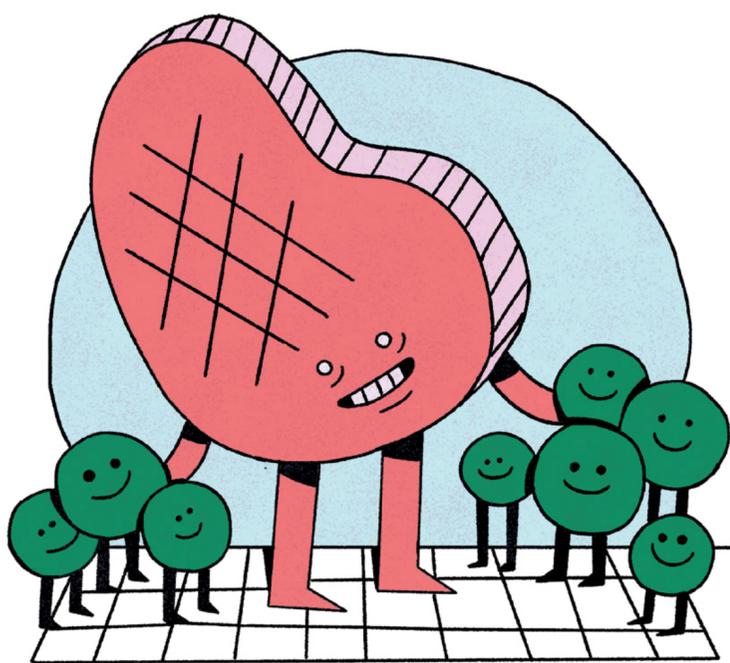
## FEIJÃO + LARANJA

A vitamina C aumenta em até 70% a assimilação do ferro não heme, proveniente de alimentos de origem vegetal, como as leguminosas.



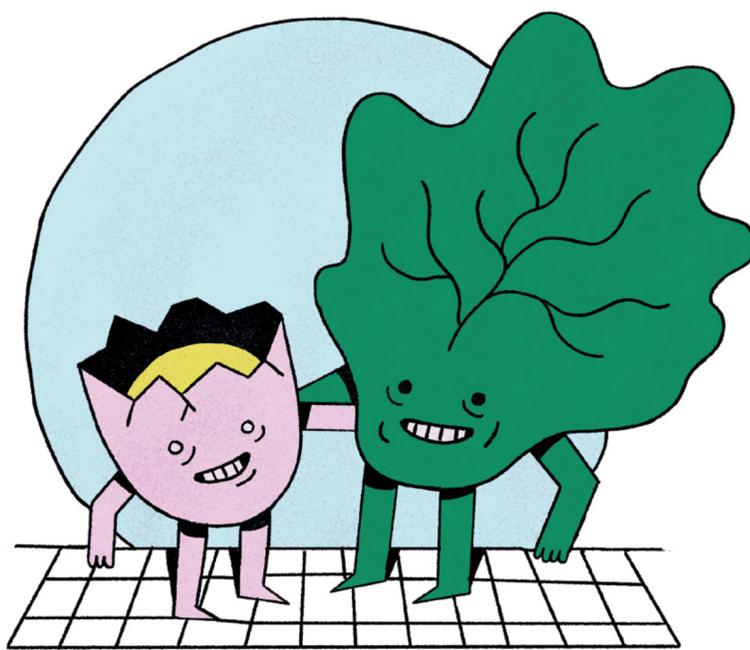
## TOMATE + ABACATE

O licopeno, antioxidante presente no tomate, é melhor absorvido na presença de gorduras saudáveis, como a do abacate. Um fio de azeite também vale!



## CARNE + LENTILHA

A vitamina B12 (da carne) e a B9 (da lentilha) formam um dos melhores casais da nutrição: uma potencializa a funcionalidade da outra.

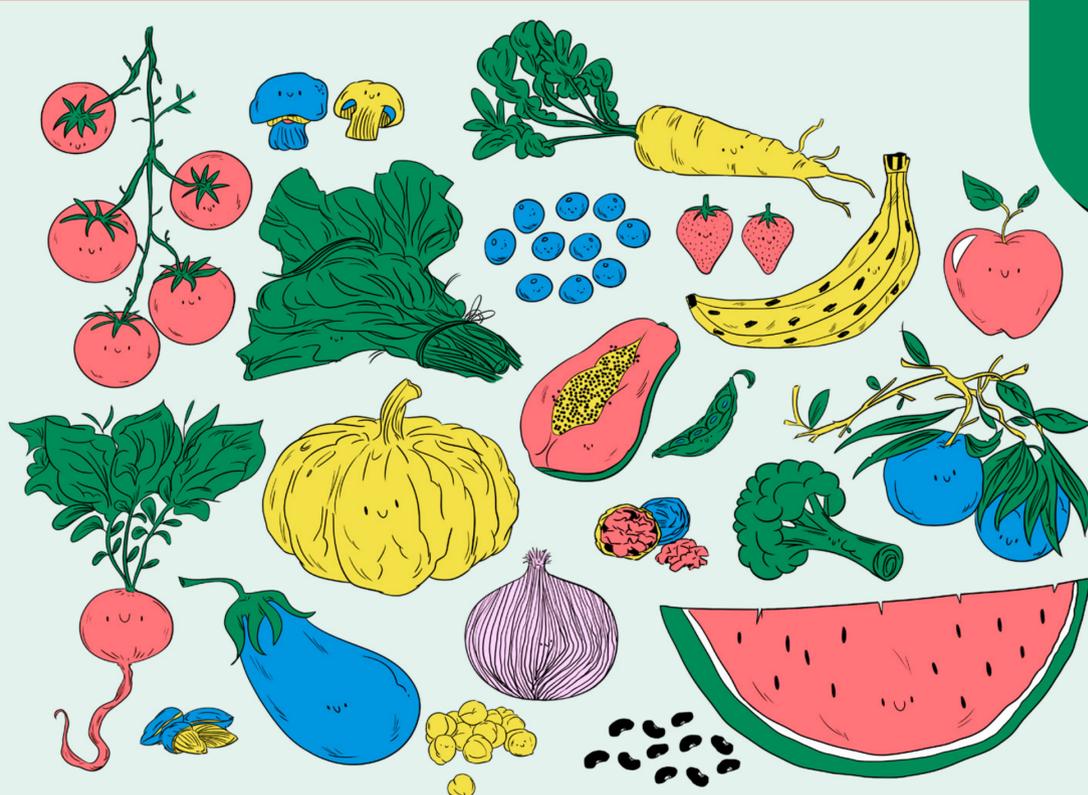


## COUVE + OVO

Essa folha é riquíssima em cálcio, mineral cuja correta absorção depende da interação com a vitamina D, encontrada no ovo.

UM OFERECIMENTO:

**D•OMEGA**  
LINHA D•PRO



# SEM CARNE, MAS COM VITAMINAS

“Em uma alimentação vegetariana estrita, sem nada de origem animal, podemos encontrar todos os nutrientes essenciais, exceto a B12”, esclarece a nutricionista Andréa Dias, [@andreadias\\_nutri](#), de São Paulo. Esse não é um detalhe, pois a carência de B12 pode motivar problemas de memória, lesões nos nervos, anemia e até depressão, razões pelas quais veganos precisam de suplementação, sob orientação médica. Mas não só eles: “Estudos mostram que 50% dos brasileiros têm deficiência de B12, consumindo carne ou não. Todos deveriam se atentar aos níveis dessa vitamina”, adverte.

Quanto ao ferro, as fontes vegetais primordiais são as folhas verde-escuras e as leguminosas, sendo que a última categoria também é riquíssima em proteínas. “O consumo diário e variado de grãos é uma das principais chaves da alimentação vegana saudável”, adiciona Andréa.

Pensando em fazer a transição? Para usufruir de uma proteína vegetal completa, isto é, composta de todos os aminoácidos essenciais, combine uma leguminosa (feijão, soja, ervilha, grão-de-bico, lentilha) com um cereal (arroz, milho, gérmen de trigo, aveia). Também fique de olho nas fontes de cálcio (couve, gergelim, leites vegetais fortificados), ômega 3 (sementes de chia e linhaça, nozes) e vitamina D. O jeito mais eficiente de obter essa última é por meio da exposição solar, embora uma pequena quantidade esteja disponível em alguns peixes e ovos, o que não faz diferença para os veganos. O médico pode pedir exames para avaliar a necessidade de suplementação.



# VIDA À BASE DE PLANTAS

“Ao me tornar vegana, há seis anos, busquei orientação nutricional para montar um cardápio com todos os nutrientes essenciais. A partir de então, faço suplementação diária de vitamina B12. Meu interesse por alimentação saudável cresceu, e hoje tenho um perfil no Instagram em que compartilho receitas que preparo com minha filha, Antonela.

Nunca tive deficiência de nenhum nutriente, mas nunca me descuidei. Quando a rotina muda, volto a procurar um nutricionista, pois cada fase da vida tem suas necessidades. No ano passado, por exemplo, pedi ajuda para reorganizar o cardápio após o nascimento do meu segundo filho – o dia a dia tinha ficado muito caótico e quase me rendi aos ultraprocessados. Contar com um suporte nutricional foi o que me salvou!”

**CLAITI CORTES**, @imaginavegan, 25 anos, criadora de conteúdo, de Passo Fundo (RS)



# Alimentação

## SAUDÁVEL =

## EQUILÍBRIO +

## variedade

CADA ALIMENTO OFERECE UM CONJUNTO ÚNICO DE VITAMINAS E MINERAIS. QUANTO MAIOR A DIVERSIDADE À MESA, MAIOR É A CHANCE DE QUE O CORPO RECEBA TUDO DE QUE PRECISA PARA SEU PLENO FUNCIONAMENTO: “UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA SE RESUME A VARIEDADE NO PRATO, COM DIFERENTES SABORES E CORES”, ATESTA A NUTRICIONISTA MARIANA YALY, [@NUTRIR.GESTAR.AMAR](#), DE FLORIANÓPOLIS.

UM OFERECIMENTO:

**D-OMEGA**  
LINHA D-PRO

- 
- CANSAÇO EXCESSIVO
  - FRAQUEZA MUSCULAR
  - CABELO E UNHAS FRÁGEIS
  - CONFUSÃO MENTAL

## ○ DÉFICIT DÁ SEUS SINAIS

“O corpo envia mensagens, por isso é tão importante aprender a se observar”, lembra Mariana Venturini, [@marianaventurini](#), nutricionista do Rio de Janeiro. Quando existe carência de vitaminas e minerais, é comum surgirem sintomas como cansaço, desânimo, fadiga muscular, câibras, formigamentos, palidez, queda de cabelo, alterações nas unhas, infecções recorrentes, lapsos de memória, desorientação, picos de ansiedade... “Tudo o que mostra desequilíbrio do organismo pode ser indício de falta de micronutrientes”, conclui a especialista.

Em geral, as deficiências decorrem de uma alimentação incompleta ou de problemas de absorção, que podem ou não estar ligados a outras doenças. Os profissionais indicados para avaliar cada situação são o médico e o nutricionista.

Ambos podem solicitar exames de sangue para averiguar as suspeitas levantadas em consulta, bem como indicar a forma de revertê-las. O nutricionista está habilitado para montar dietas individualizadas, que visam a corrigir nossa nutrição de cada dia. Ele também pode sugerir estratégias de suplementação, exceto quando se identifica a necessidade de dose medicamentosa, que somente pode ser prescrita por um médico.

Caso a ideia seja realizar um check-up nutricional completo, pense em se consultar também com um nutrólogo. Essa é a especialidade médica que se dedica à prevenção e ao tratamento de distúrbios direta ou indiretamente relacionados aos nutrientes.



## EXAGERAR TAMBÉM NÃO É BOM

Assim como a deficiência nutricional é danosa, a hipervitaminose também é. Esse é o nome da intoxicação causada por excesso de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gordura), que pode ser classificada de acordo com a substância em questão: A, D, E ou K. A hipervitaminose D é das mais preocupantes, podendo ocasionar desde náusea e desidratação até arritmias, elevação de cálcio no sangue e quadros agudos de insuficiência renal. Os sintomas variam de leves a graves, envolvendo risco de vida.

Já as vitaminas hidrossolúveis (vitamina C e todas do complexo B) não causam toxicidade, pois seu excesso é eliminado pela urina. Mas, se ingeridas indiscriminadamente, podem facilitar cálculos renais e outros desequilíbrios. Do mesmo modo, minerais em quantidade exagerada são prejudiciais: cálcio em demasia contribui para pedras nos rins, enquanto o excesso de ferro pode desencadear cirrose, diabetes, insuficiência cardíaca, problemas na produção hormonal, entre outras doenças.

“Por tudo isso é tão importante reforçar a diferença entre a suplementação necessária e a desnecessária. Na primeira, a deficiência foi investigada e comprovada, e então o suplemento adequado foi prescrito por um profissional de saúde, que vai evitar erros como a superdosagem”, reforça a nutricionista Nathalia D’Abruzzo, [@nathalia.nutri](https://www.instagram.com/nathalia.nutri), de São Paulo.



## DE OLHO NO QUE DIZ A CIÊNCIA

Muito se fala sobre o papel da suplementação alimentar na prevenção de doenças crônicas (como diabetes, câncer e até Alzheimer), mas o que a ciência de fato indica? A nutricionista Carolina Pimentel, **@dracarolinapimentel**, doutora em ciências da nutrição pela Universidade de São Paulo, diz que a relação entre suplementos e uma menor probabilidade de desenvolver esses males não é explícita:

“Suplementos evitam carências nutricionais. Essa é a única associação direta que podemos fazer”.

Segundo a especialista, a prevenção de doenças crônicas depende de um conjunto de hábitos saudáveis. “Eles envolvem alimentação, exercícios físicos, sono reparador e controle do estresse. É essencial que os índices nutricionais estejam adequados, e é aí que a reposição oral pode se mostrar necessária, sempre sob a orientação de um profissional de saúde.”

## CAPÍTULO 2

# Por dentro de nós

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2



NA DINÂMICA DO CORPO HUMANO, CADA MICRONUTRIENTE EXERCE UM PAPEL. É HORA DE MERGULHAR NESSA VIDA INTERIOR!

UM OFERECIMENTO:

**D·OMEGA**  
LINHA D·PRO



## ○ CÉREBRO TEM FOME DE QUÊ?

Apelidada de “vitamina da inteligência”, a colina é indispensável para o perfeito funcionamento de nosso computador central. Sua presença é necessária para que o corpo produza a acetilcolina, neurotransmissor utilizado no raciocínio e no acesso à memória. “Essa vitamina tem importância para todos – em especial para os estudantes. Sem ela, a capacidade de aprender fica comprometida. Mas isso não significa que seu consumo vai deixar a pessoa mais inteligente. São duas coisas diferentes”, analisa o nutricionista e bioquímico André Freitas, **@andrefreitasprofessor**, de São Paulo. Gema de ovo, gérmen de trigo e fígado de boi são alimentos ricos em colina.

A B12 figura igualmente entre os nutrientes primordiais para a manutenção da saúde cerebral. Quando falta, um dos sintomas iniciais é a perda da memória recente; em longo prazo, partes importantes do tecido cerebral

podem acabar lesionadas. A vitamina B12 é encontrada principalmente em carnes e deve ser suplementada na dieta vegetariana.

Para além do desempenho das funções cognitivas, a nutrição adequada faz toda diferença para nossa saúde mental. Quer ver? O magnésio (feijão-preto, semente de abóbora, espinafre, banana), por exemplo, é essencial ao relaxamento, pois influencia a produção do ácido gama-aminobutírico (GABA, sigla em inglês), neurotransmissor que inibe agentes causadores de tensão. A vitamina D, por sua vez, é necessária para a produção da serotonina, o famoso neurotransmissor do bem-estar.



**VITAMINA D +  
ÔMEGA-3**  
combinados em  
uma só cápsula

- **1.200 mg** de Ômega-3 por cápsula
- **1.000 UI** de Vitamina D3 por cápsula
- D.Ômega está disponível em 60 e 120 cápsulas

Suplemento alimentar em cápsulas. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.



## RAIO X DA SAÚDE ÓSSEA

O cálcio – disponível no leite e em seus derivados, em peixes como a sardinha (com espinha) e em folhas escuras, a exemplo de couve e agrião – é a principal matéria-prima de nossos dentes e esqueleto. O consumo diário desse mineral é essencial, mas será que isso basta para ter ossos saudáveis? Quem dera fosse simples assim. “O osso é uma substância viva, composta de uma casca dura e um recheio esponjoso metabolicamente ativo, que responde ao que ingerimos e a nosso estado nutricional”, explica a médica especialista em nutrologia Tamara Mazaracki, **@dra.tamaramazaracki**, do Rio de Janeiro.

Diversos outros micronutrientes precisam estar presentes para que o cálcio ingerido consiga se ligar ao esqueleto, como boro, magnésio e vitamina K. “Ameixas secas são ricas nesse trio e, segundo estudos, podem ser consideradas um alimento funcional para a melhora da saúde óssea. Consumir de cinco a dez unidades por dia confere efeitos osteoprotetores, previne o decréscimo ósseo associado à idade e reverte parte da perda preexistente”, afirma a nutróloga.

A correta absorção do cálcio depende, ainda, da vitamina D: sua carência pode levar a ossos finos, porosos e quebradiços, um sinônimo de osteoporose. Os alimentos fornecem pouquíssima vitamina D (salmão, ovos, carne), que é sintetizada por células da pele com a exposição solar. Em geral, bastam de 20 a 30 minutos diários, expondo áreas que costumam ficar cobertas, como pernas e braços. Se necessária, a reposição oral deve ser feita com acompanhamento médico.



## EXÉRCITO DO BEM

Imagine um esquadrão de heróis sempre a postos para nos defender de ataques invasores. Pois essa é a imagem perfeita do sistema imunológico. “Muito se fala em aumentar a imunidade, mas, em primeiro lugar, precisamos entender que nosso sistema de defesa natural não funciona como uma bolsa de valores, que sobe e desce a toda hora. Não existe a tal ‘imunidade alta’. Existe apenas imunidade baixa ou normal”, esclarece o nutricionista e bioquímico André Freitas, **@andrefreitasprofessor**, de São Paulo.

“Do ponto de vista da alimentação, a estratégia inicial para favorecer o sistema imune é buscar nutrientes que integrem a produção de nossas células de defesa, responsáveis por produzir anticorpos”, sugere André, ressaltando o papel da vitamina A, que atua diretamente na transformação das células-tronco em células imunológicas, lá na medula óssea. Somente alimentos de origem animal, a exemplo de fígado de boi, gema de ovo, peixes e manteiga, contêm vitamina A. Para vegetarianos estritos, recomenda-se consumir vegetais ricos em betacaroteno (abóbora, cenoura, couve), pigmento vegetal alaranjado a partir do qual o corpo fabrica sua própria vitamina A.

Para executar suas funções básicas — destruir vírus, fungos, bactérias e protozoários —, as células de defesa também precisam de sais minerais, como ferro, zinco, cobre e selênio. As vitaminas C e E, antioxidantes, são importantes na conservação dessas células, enquanto a vitamina D é um importante modulador da nossa resposta imune.



## SAÚDE É O QUE INTERESSA

“Sempre pratiquei ciclismo e vivia ‘de dieta’. Só não entendia por que minha imunidade deixava tanto a desejar. Eu passava a maior parte do tempo doente: tinha de duas a três gripes por mês, além de enxaqueca, dores nas pernas, formigamentos... Quando cansei de ir ao pronto-socorro, comecei a buscar especialistas. Acabaram me mandando ao psiquiatra, dizendo que meus problemas eram apenas psicológicos.

Até que encontrei um nutrólogo que propôs uma mudança radical no meu estilo alimentar. Troquei os industrializados por comida de verdade e emagreci 15 quilos em menos de um ano. Dizem que fiquei mais bonita, mas eu já me achava linda. Agora, com relação à saúde, quanta diferença! Hoje minha disposição é outra, e a imunidade, impecável.”

**CARLINHA FERNANDES**, 41 anos, [@carlinhafbferrandes](#), estudante de nutrição e influenciadora, de Fortaleza



*Quem se*  
**ALIMENTA**  
**BEM**  
*Tem mais*  
**ÂNIMO E**  
**ENERGIA**

BONS HÁBITOS ALIMENTARES PODEM AJUDAR A SAÚDE MENTAL: “AS DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS MAIS COMUNS EM PACIENTES COM SINAIS DEPRESSIVOS ENVOLVEM TRIPTOFANO, FLAVONOIDES, ÔMEGA 3, ZINCO E AS VITAMINAS B6, B9 E B12”, DIZ CAROLINA PIMENTEL, [@DRACAROLINAPIMENTEL](#), NUTRICIONISTA DE SÃO PAULO. UMA DIETA RICA EM ALIMENTOS IN NATURA CONTEMPLA ESSES ALIADOS DO BEM-ESTAR!

UM OFERECIMENTO:

**D-OMEGA**  
LINHA D-PRO



## BELEZA QUE VEM DE DENTRO!

Se o assunto é saúde de cabelo, unhas e pele, estamos falando de biotina, micronutriente essencial nesse quesito. Presente em alimentos como fígado de boi, amendoim, gema de ovo, tomate e batata-doce, essa vitamina do complexo B colabora para a produção de queratina, proteína fibrosa extremamente forte que compõe diversas estruturas do corpo, dos fios de cabelo às unhas dos pés.

“A biotina é indispensável para o crescimento e o fortalecimento do tecido capilar. Por outro lado, ainda não há estudos que comprovam a ação no retardamento da calvície”, pondera a médica especialista em nutrologia Tamara Mazaracki, **@dra.tamaramazaracki**, do Rio de Janeiro. A suplementação deve ser feita quando existem sinais de carência, a exemplo de unhas frágeis, cabelos opacos e quebradiços, queda capilar, caspa, pele seca e descamações ao redor da boca. Vale lembrar que alterações nas unhas podem indicar outros déficits – de vitamina A, zinco, ferro, manganês e demais vitaminas do complexo B, por exemplo –, além de inúmeros problemas.

Para manter a saúde cutânea, a dica é prestar atenção nos micronutrientes exigidos para a produção de colágeno e elastina, proteínas responsáveis pela firmeza e elasticidade da pele. Nesse caso, destacam-se a vitamina C (acerola, caju, frutas cítricas), o zinco (carnes, amendoim, ovo) e o silício (vagem, pimentão, casca de frutas). As vitaminas C e E, que têm função antioxidante, ajudam a combater os radicais livres, aceleradores do envelhecimento.

# DOS PÉS À CABEÇA

17

Ainda na dúvida sobre a importância dos micronutrientes? Veja a principal função de alguns deles, segundo o bioquímico e nutricionista André Freitas, [@andrefreitasprofessor](#), de São Paulo.

**Colina**  
É necessária para a memória e a cognição.

**Vitamina A**  
Também chamada de retinol, é essencial para a formação da retina e a saúde dos olhos.

**Zinco**  
Facilita a digestão.

**Biotina**  
Participa da produção de queratina, principal componente de cabelos e unhas.

**Magnésio**  
Promove o relaxamento muscular e mental.

**Ferro**  
Ingrediente das células vermelhas do sangue.

**Cálcio**  
Matéria-prima de ossos e dentes.

**Vitamina C**  
Estimula a produção de colágeno, que dá firmeza à pele.

■ Vitaminas  
■ Minerais

UM OFERECIMENTO:

**D-OMEGA**  
LINHA D PRO



## SE TEM NENÉM NO FORNINHO...

...é hora de redobrar os cuidados com a nutrição da mamãe! A história de comer “por dois” é mito, pois não é preciso dobrar o consumo energético. No entanto, a demanda de micronutrientes aumenta, sim, a fim de garantir o desenvolvimento do bebê.

A vitamina B9 (folato), conhecida em suas formas sintéticas como ácido fólico ou metilfolato, deve começar a ser suplementada três meses antes da concepção ou assim que a gravidez for identificada, com o intuito de prevenir malformações fetais relacionadas ao tubo neural.

Da mesma forma, uma dose extra de ferro é requerida para reduzir o risco de baixo peso no recém-nascido e de anemia na gestante. O Ministério da Saúde recomenda a suplementação desse mineral durante a gestação e por três meses após o parto.

“Ainda assim, em nenhuma hipótese deve ser feita a autossuplementação, que traz riscos à saúde”, explica a nutricionista especializada em nutrição para gestantes Mariana Yaly, [@nutrir.gestar.amar](#), de Florianópolis, enfatizando a importância da orientação de um médico ou nutricionista.

O acompanhamento nutricional, imprescindível desde o início do pré-natal, deve incluir ainda a investigação de possíveis carências nutricionais que, se não sanadas, podem trazer prejuízos tanto à mamãe quanto ao bebê – níveis adequados de vitamina D, por exemplo, garantem que o cálcio seja fixado na massa óssea do feto e reduzem o risco de depressão pós-parto na mulher. “Mas nem tudo nessa fase se resume a suplementos”, adverte a nutricionista. E completa: “O mais importante é ter uma alimentação saudável e prazerosa”.



# INFÂNCIA BEM NUTRIDA

“O leite materno contém todos os nutrientes de que o bebê precisa até os 6 meses, mas sua composição pode ser afetada por carências nutricionais da mãe”, lembra Verônica Bosque, **@draveronicabosque\_nutroped**, nutróloga pediatra, de São Bernardo do Campo (SP). Por isso, durante a amamentação, é bom redobrar a atenção aos níveis nutricionais maternos, especialmente de ferro, cálcio e vitamina D.

Quando a criança conclui a introdução alimentar e deixa de receber o leite materno, ela precisa encontrar na alimentação diária a lista completa de micronutrientes essenciais, os mesmos necessários aos adultos. Na fase de crescimento, têm papel fundamental vitaminas como a A, para o desenvolvimento da visão e da pele, e a D, que trabalha com o cálcio na composição do esqueleto. A suplementação de ferro é indicada para todas as crianças, dos 3 meses aos 2 anos.



## RECEITA DE VIDA LONGA

Todos queremos uma longevidade saudável, mas o que é realmente necessário para vivermos mais e melhor? Médicos e pesquisadores estudiosos das chamadas “zonas azuis” – regiões do planeta em que as pessoas têm expectativa de vida maior que a média mundial – parecem ter chegado a um consenso. E é mesmo no prato que tudo começa: “Existem evidências robustas de que a dieta mediterrânea está associada à maior proteção contra doenças do coração e ao menor risco de mortalidade em geral. Ela é baseada nos hábitos em certas regiões europeias, como a Grécia e o sul da Itália, no entanto pode ser adaptada à realidade brasileira”, explica a nutricionista Carolina Pimentel, [@dracarolinapimentel](#), de São Paulo.

O padrão alimentar da longevidade saudável tem como principal característica o consumo de comida fresca e natural, incluindo ampla variedade de frutas, legumes, verduras, cereais integrais, leguminosas e oleaginosas. Em menor quantidade, ovos, leite, queijos magros, peixes e frutos do mar também entram no menu.

“Estudos mostram que as principais carências de nutrientes na população brasileira 50+ são as vitaminas A, E, D, o magnésio e o cálcio – todos ricamente contemplados nessa dieta”, observa Carolina, salientando que a deficiência de vitamina E atinge 99% dos idosos no país. A boa notícia é que não é difícil ter esse antioxidante poderoso à mesa: ele está em todas as gorduras vegetais, como o azeite, o abacate, o amendoim, a castanha-do-pará e a castanha-de-caju.

# R\$ 8 mil em doações!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação\* para **23 ONGs da área da saúde**.

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria, marca de produtos sociais da Editora MOL e da Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.



CADA UM RECEBE 5% DA DOAÇÃO

\*Este livro também apoia a ONG SOS Mata Atlântica, que neutraliza as emissões de carbono geradas durante a produção da publicação por meio do plantio de árvores, e o Instituto MOL, que promove a cultura de doação.

# Você já conhece a Sorria?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



**SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS**

**COFUNDADORES** Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

**MOL**  
EDITORA

**REDAÇÃO** Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Redouk (diretora editorial), Cristiane Teixeira e May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Larissa Fernandez (editora de arte), Carol D'avila

e Natalia Schiavon (designers), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e

Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins) **OPERAÇÕES** Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento) e Karen Borges (analista de engajamento) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura),

Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (Chief Innovation Officer), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL)

**COLABORADORES** Carine Savietto (reportagem e edição) e Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) **ILUSTRADORES** Felipe Nunes (itens 5 e 19), Felipe Portugal (itens 9 e 16), Graciela Rozza (item 7), Kleverson Mariano (capa, capa do capítulo 2 e itens 2, 3, 6 e 13), Mayara Lista (capa do capítulo 1 e itens 11 e 18), Meuri Elle (apresentação e itens 1, 10 e 20), Victor Vilela (itens 4, 12 e 14) e Vini Agliardi (itens 8, 15 e 17) **CONSULTORES** André Freitas, nutricionista com especialização em bioquímica, fitoterapia e nutrigenômica; Andréa Dias, nutricionista; Carolina Pimentel, nutricionista, mestre e doutora em ciências da nutrição pela USP (Universidade de São Paulo); Luciana Todescan, nutricionista com especialização em alimentos funcionais e nutrigenômica; Mariana Venturini, nutricionista com especialização em nutrição clínica funcional; Nathália D'Abruzzo, nutricionista; Mariana Yaly, nutricionista; Tamara Mazaracki, médica com especialização em nutrologia e medicina ortomolecular; Verônica Bosque, pediatra do Hospital Assunção, de São Bernardo do Campo (SP), e do Hospital Brasil, de Santo André (SP), com especialização em nutrologia.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O Que ninguém te conta sobre vitaminas e bem-estar  
[livro eletrônico] / diretor Dilson Branco. --  
1. ed. -- São Paulo : Editora MOL, 2023.  
PDF

ISBN 978-65-89634-83-6

1. Alimentação saudável 2. Bem-estar 3. Corpo e mente - Aspectos da saúde 4. Envelhecimento - Aspectos da saúde 5. Estilo de vida 6. Nutrição 7. Vitaminas na nutrição humana I. Branco, Dilson.

23-175747

CDD-613.2

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

**FALE COM A MOL**

[WWW.EDITORAMOL.COM.BR](http://WWW.EDITORAMOL.COM.BR)

**REALIZAÇÃO**

**MOL**  
EDITORA

**Druga**  
**Raia**

**+ DROGASIL**

**AUDITORIA**

**vacc**  
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade