

O CONSUMO DE ALIMENTOS QUE CONTENHA VITAMINA A EM CRIANÇAS DE 6 A 23 MESES DE IDADE EM TODO O BRASIL E SUA IMPORTÂNCIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

REDUCING LACK OF VITAMIN A IN CHILDREN UNDER 2 YEARS IN BRAZIL AND THE IMPORTANCE IN DISEASE PREVENTION.

¹SOUZA, Fabrício Abel, ²TABLAS, Mariana Baptista

^{1e2}Departamento de Ciências Biológicas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A vitamina A é de extrema importância para saúde, age como um antioxidante e tem o poder de evitar diversas patologias. Um consumo adequado de alimentos que contenha vitamina A é de suma importância, visto que, níveis baixos de vitamina A no organismo acarreta em diversos malefícios ao corpo. A vitamina A está presente em origem animal ou vegetal. O objetivo deste trabalho foi comparar o consumo de alimentos que contenha vitamina A em criança de 6 a 23 meses de idade, com base nos relatórios públicos do SISVAN entre 2015 a 2019. No ano 2015 foi 61%, em 2016 foi de 63% e 2017 foi 64%, tivemos um aumento de 3%, mas logo em 2018 teve um declínio e foi para 62% e teve 1% de aumento em relação ao ano de 2015, este aumento permaneceu em 1% em 2019. Os resultados mostraram que houve um aumento de 1% no consumo de alimentos que contenham vitamina A, em crianças de 6 a 23 meses de idade no Brasil em 2019 comparado ao ano de 2015.

Palavras-chave: Vitamina A; Benefícios; Patologias

ABSTRACT

Vitamin A is extremely important for health, acts as an antioxidant and has the power to prevent various pathologies. An adequate consumption of foods that contain vitamin A is of paramount importance, since low levels of vitamin A in the body cause several harms to the body. Vitamin A is present in animal or vegetable origin. The objective of this study was to compare the consumption of foods containing vitamin A in children aged 6 to 23 months, based on public reports from SISVAN between 2015 and 2019. In 2015 it was 61%, in 2016 it was 63% and 2017 was 64%, we had an increase of 3%, but then in 2018 it had a decline and went to 62% and had a 1% increase compared to 2015, this increase remained at 1% in 2019. The results showed that there was a 1% increase in the consumption of foods containing vitamin A in children aged 6 to 23 months in Brazil in 2019 compared to 2015.

Keywords: Vitamin A; Benefits; Pathologies.

INTRODUÇÃO

A vitamina A é encontrada em origem animal (retinol) e estão localizadas nas vísceras em sua grande maioria no fígado, no leite integral, no leite materno, manteiga, ovo, queijo e seus derivados é um micronutriente, e nos vegetais (provitamina A) é uma grande fonte de vitamina A em forma de carotenoides, entretanto no organismo tem o poder de se converter em vitamina A é encontrada em vegetais de cor amarelo como na cenoura, nas frutas de coloração amarela ou laranja como na manga, mamão e nos vegetais folhosos de cor verde estão na couve, espinafre entre outros. O corpo humano não consegue fabricar a vitamina A,

mas consegue armazenar no fígado, portanto a vitamina A que necessitamos diariamente vem dos alimentos. (BRASIL, 2013).

A vitamina A foi a primeira vitamina a ser reconhecida, fazendo parte do grupo de vitaminas lipossolúveis. Com diversas funções, a vitamina A age em nosso organismo e atuam em diversas partes do corpo e na pele, na manutenção das mucosas, sistema imunológico, no crescimento, e uma das principais funções está no processo visual. A função de agir como antioxidante é de grande importância no nascimento, ou seja, em bebês recém nascidos. A deficiência de vitamina A (DVA) está relacionada em uma alimentação inadequada e com focos infecciosos, com isso, ocorre problemas de saúde pública em regiões do Nordeste, Norte e em algumas áreas do Sudeste (QUEIROZ et al 2013).

Com diversos processos metabólicos presentes no organismo, a vitamina A tem como finalidade agir como um tampão químico, com isso, as células sadias do organismo ficam protegidas da ação oxidante dos radicais livre. Entretanto, com uma relação estreita entre o envelhecimento cutâneo e o aumento de radicais livres, a vitamina A auxilia nesse processo atuando de uma forma que impeça que radicais livres se tornem mais prejudiciais ao organismo. O corpo pode armazenar vitamina A no fígado, assim garantindo sua reserva, quando a reserva está em falta pode se manifestar como deficiência subclínica ou como deficiência. Todas as pessoas necessitam de vitamina A para proteger sua saúde e visão, porém, alguns grupos populacionais, pelas características da fase da vida em que se encontram, necessitam de atenção especial, pois são mais vulneráveis à deficiência de vitamina A. (SANTOS, 2012).

O leite materno fornece a quantidade de vitamina A que a criança precisa nos seis primeiros meses de vida quando é oferecido de forma exclusiva, ou seja, quando a criança recebe apenas o leite materno, sem nenhum outro alimento, chá ou água, as quantidades são suficientes para garantir as necessidades, com isso, permitir um crescimento normal e saudável, e para a manutenção de estoques suficientes da vitamina no fígado. (BRASIL, 2015).

METODOLOGIA

É uma revisão de literatura do tipo narrativa que buscou nas principais bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS),

ScienceDirect e acesso aos dados do SISVAN de crianças de 6 a 23 meses. A pesquisa foi realizada no mês de agosto a setembro de 2021 e incluíram artigos publicados que tinham como descritores: “vitamina A”, “deficiência”, “criança”

DESENVOLVIMENTO

A vitamina A atua no organismo de uma forma que desencadeia inúmeras vantagens, ou seja, participando efetivamente na prevenção de doenças crônicas e distúrbios metabólicos. Entretanto, a vitamina A mostrou que é de suma importância para saúde. Manter hábitos saudáveis e uma alimentação que supra as necessidades de vitamina A ao longo do dia acarreta em diversos benefícios a saúde.

Foi observado no ano de 2015 um estudo com 45.845 crianças assistidas entre 6 e 23 meses de idade em que o consumo de alimentos ricos em vitamina A foi de 61%, em 2016 com 126.923 crianças assistida o consumo foi de 63%, em 2017 com 153.202 crianças assistidas o consumo foi de 64%, em 2018 com 191.074 crianças assistidas o consumo foi de 62%, em 2019 com 195.004 crianças assistidas o consumo foi de 62%. Portanto, houve um aumento no consumo de alimentos ricos em vitamina A, com o levantamento dos dados do SISVAN pudemos notar em que, no ano 2015 61% consumiram alimentos ricos em vitamina A em 2016 63% e 2017 foi de 64%, tivemos um aumento de 3%, mas no ano de 2018 e 2019 tivemos uma diminuição em que ficou em 62%. Com tudo, percebemos que houve um aumento em 2016 e 2017, mas logo em seguida uma diminuição em 2018 e 2019 que ficou 62%. Comparando 2015 e 2019 teve um aumento de 1% no consumo de alimentos ricos em vitamina A em todo o Brasil, segundo dados do SISVAN (BRASIL, 2021).

É importante ressaltar a relação entre os benefícios que a vitamina A tem no organismo, o consumo de alimentos que contenha essa vitamina é de suma importância para manter uma saúde estável, e diminuir riscos de adquirir certas patologias. Portanto, mais estudos precisam ser feitos para esclarecer outros benefícios para a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O consumo de alimentos que contenham vitamina A, acarreta em inúmeras vantagens há saúde, faz parte de uma alimentação saudável. Os benefícios

promovidos pelo consumo dessa vitamina são de suma importância, prevenindo diversas patologias. Os dados do SISVAN mostrou que teve um aumento no consumo de alimentos que contenham vitamina A em crianças de 6 a 23 meses de idade, em 2015 comparado ao ano de 2019, houve um aumento de 1%, segundo informações pesquisadas no SISVAN, em que 2015 era 61% e 2019 foi de 62%, portanto teve um aumento de 1% no consumo de alimentos que contenham vitamina A em crianças de 6 a 23 meses de idade no Brasil.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de condutas gerais do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 34 p.: il.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica; n. 23).

QUEIROZ, D.et al. Deficiência de vitamina A e fatores associados em crianças de áreas urbanas. **Rev Saúde Pública**, Campina Grande, v. 47, n. 2, p. 248-256, jun. 2013.

SANTOS, M.P. **O papel das vitaminas antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo**. 2012. 16 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em nutrição) Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul.

Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – **SISVAN**: Uma visão ampliada. Brasília, D: Ministério da Saúde, 2021.

<<http://nutricao.saude.gov.br/sisvan>> Acesso em 19 set .2021.

