

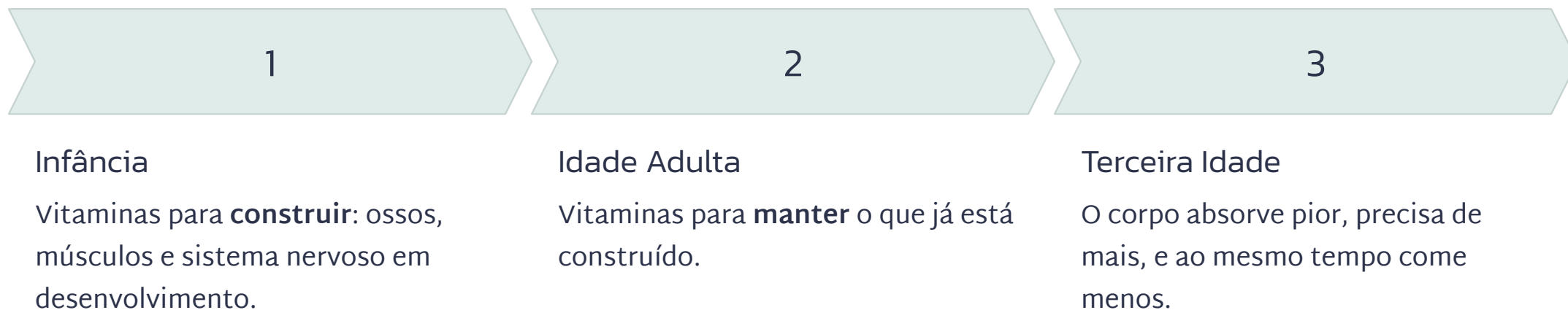
Vitaminas ao longo da vida: como as suas necessidades mudam da infância à terceira idade

Um guia informativo da **Vourdes** sobre saúde, mobilidade e bem-estar na terceira idade.



Uma vitamina, uma vida inteira de mudanças

As vitaminas de que precisamos não são as mesmas ao longo da vida. O corpo de uma criança de 8 anos, o de um adulto de 35 e o de uma pessoa de 75 têm necessidades diferentes, não porque a vitamina em si muda, mas porque o corpo muda a forma como a absorve, a usa e a perde.



- ❏ Ideia central: os idosos muitas vezes precisam de **mais vitaminas** do que uma criança, exatamente na fase em que o corpo menos consegue obtê-las sozinho.

Infância e adolescência: construir a base

Entre o nascimento e o final da adolescência, o corpo está em construção acelerada. Os ossos crescem, o sistema nervoso amadurece, e cada vitamina tem um papel quase arquitetônico nesse processo.



Vitamina D

Essencial para a fixação do cálcio nos ossos em crescimento. Sem ela, a densidade óssea que a pessoa vai carregar para o resto da vida pode ficar comprometida.



Complexo B

As vitaminas do complexo B apoiam o desenvolvimento neurológico durante toda a infância e adolescência.



Vitamina C

Ajuda na formação de colágeno, essencial para tecidos em crescimento e reparação celular.

Absorção nesta fase

Eficiente, graças a pele jovem e estômago produtivo.
Objetivo: construir massa óssea, muscular e neurológica.

Principal risco

Dieta pouco variada por seletividade alimentar típica da infância, que podem criar lacunas nutricionais silenciosas.

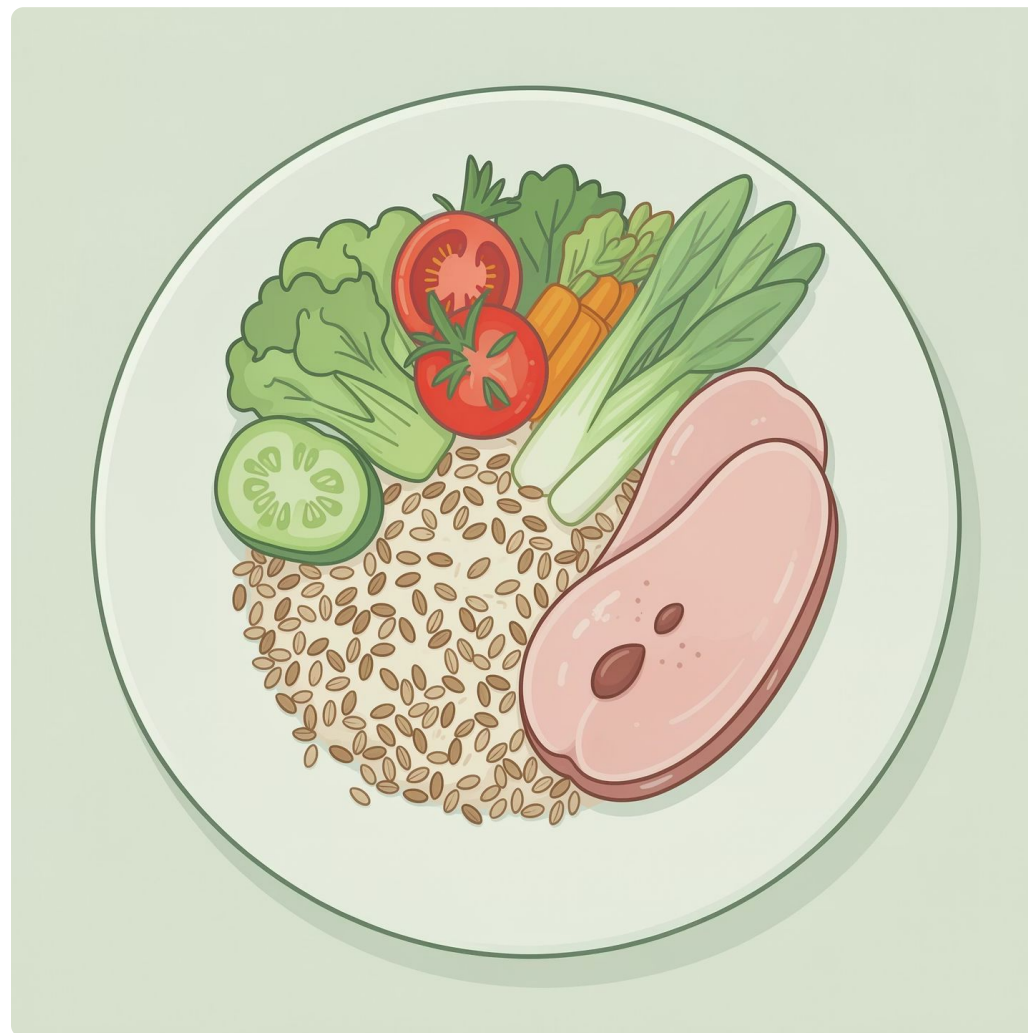
Idade adulta: manter o equilíbrio

Entre os 20 e os 50 anos, o corpo já não está a construir, está a manter. A absorção de nutrientes continua, regra geral, eficiente. É a fase da vida em que menos se pensa em vitaminas, precisamente porque menos problemas costumam surgir.

A **gravidez** aumenta muito a necessidade de ácido fólico, a vitamina B9.

Dietas restritivas, stress prolongado ou pouca exposição solar, comum em trabalho de escritório, podem começar a criar pequenas lacunas, normalmente sem sintomas visíveis.

É também nesta fase que se formam os hábitos alimentares que, décadas depois, vão determinar o estado nutricional na terceira idade.



Terceira idade: quando tudo muda

O corpo idoso não está nem a construir nem simplesmente a manter: está, em vários aspetos, a perder capacidade de absorver e a precisar de mais para compensar.

Pele mais fina e menos exposta ao sol

A produção de vitamina D cai significativamente, mesmo com sol disponível.

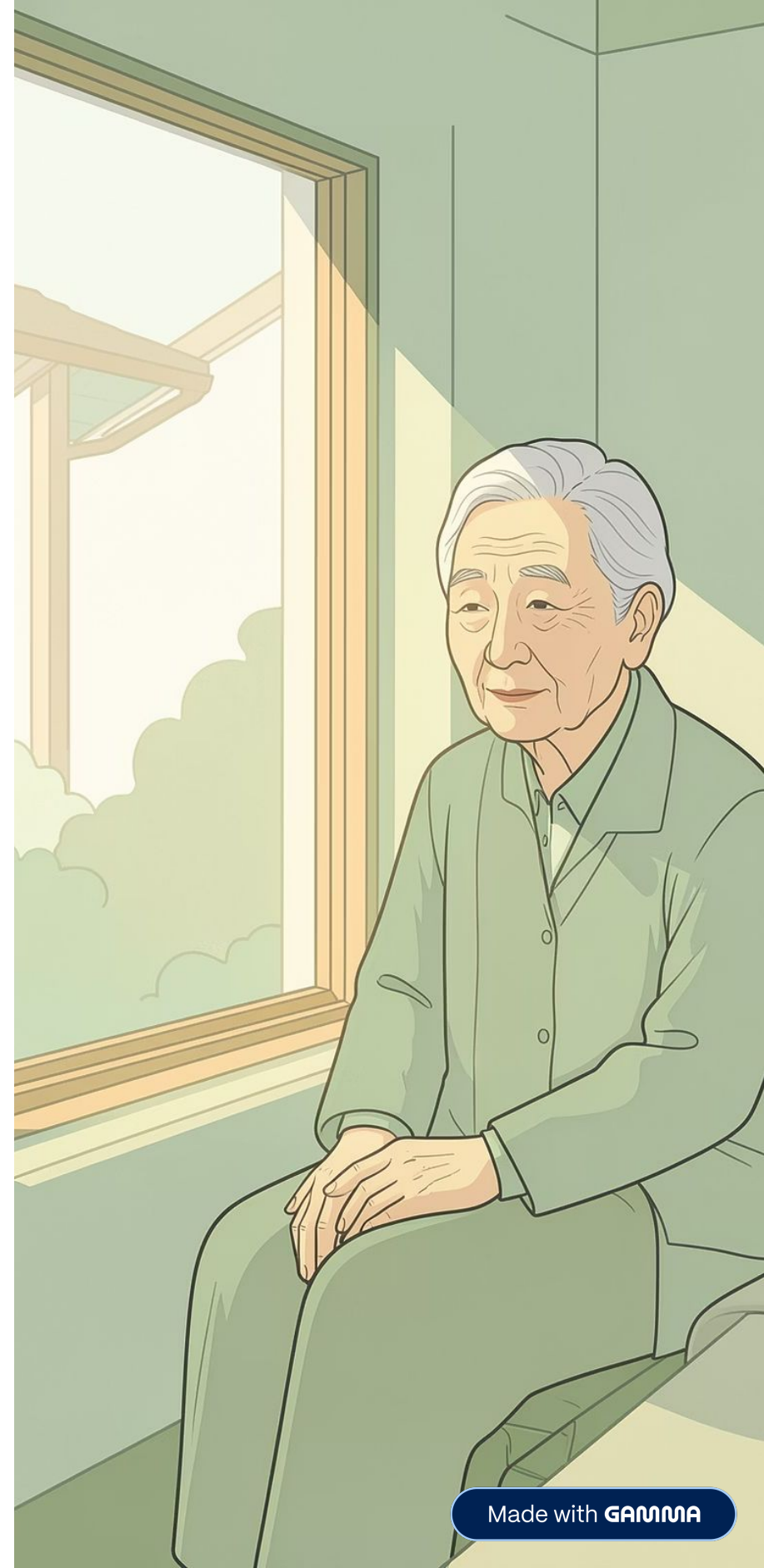
Menos ácido no estômago

A absorção de vitamina B12 dos alimentos torna-se muito menos eficiente.

Apetite reduzido

Menor variedade e quantidade de alimentos, logo menos vitaminas totais ingeridas.

⚠ O resultado é um **paradoxo**: precisamente na fase em que o corpo mais precisa de certas vitaminas, é também a fase em que menos consegue obtê-las sozinho.



Vitamina D: porque o idoso precisa de mais do que uma criança

Uma criança tem pele jovem e altamente eficiente: bastam minutos de exposição solar moderada para produzir vitamina D suficiente.

Uma pessoa de 70 anos pode precisar de várias vezes mais tempo de exposição solar para produzir a mesma quantidade, e mesmo assim muitas vezes não é suficiente.

A vitamina D no idoso tem um trabalho extra que a criança não tem: proteger contra a perda de massa óssea, a osteoporose, e reduzir o risco de fraturas, numa altura em que uma simples queda pode ter consequências muito mais graves do que numa criança.

As recomendações de vitamina D para adultos mais velhos são tipicamente superiores às de crianças e adultos jovens, precisamente para compensar a menor produção pela pele e a maior necessidade de proteção óssea.

É esta combinação, **menos produção própria e mais necessidade real**, que torna a vitamina D um dos temas mais importantes, e mais esquecidos, da saúde do idoso.

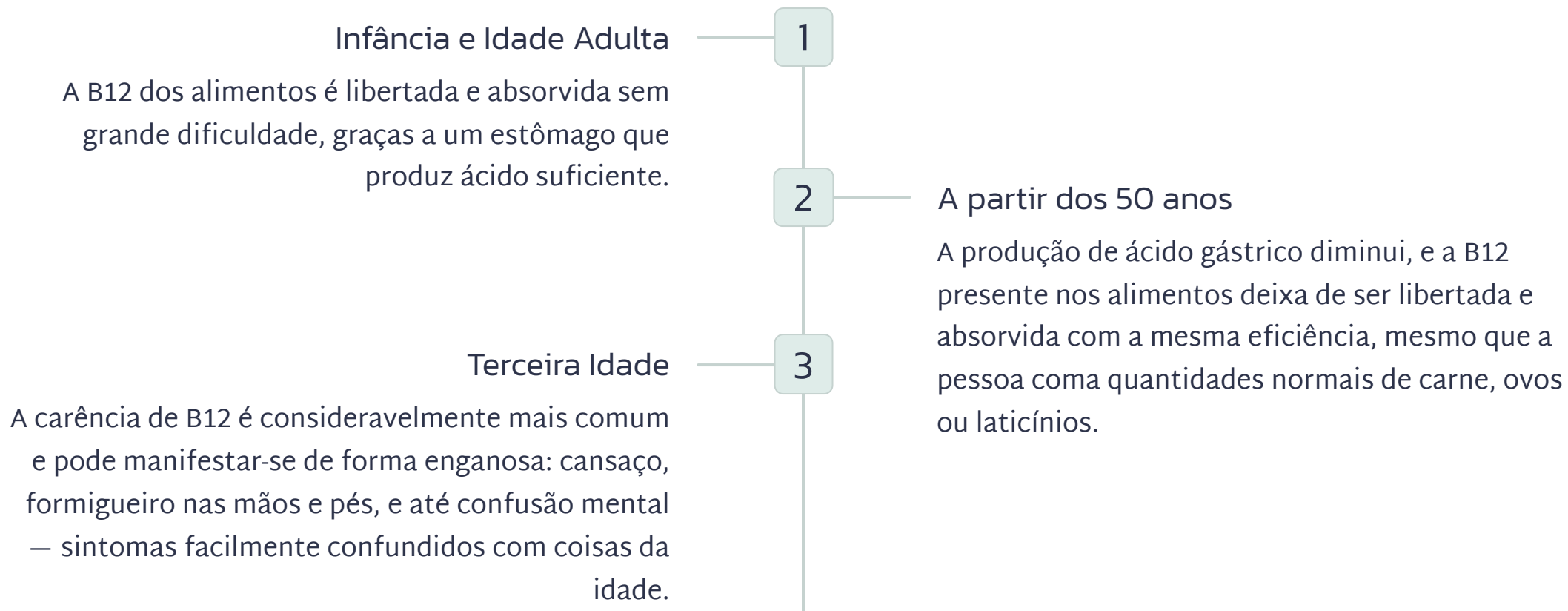


4x

Mais exposição solar

Necessária para produzir a mesma vitamina D que uma criança produz em minutos.

Vitamina B12 ao longo da vida



❏ Aqui o problema não é a falta de B12 na dieta — é a **incapacidade crescente do corpo em a extrair dos alimentos.**

Vitaminas B6, B9, C e E ao longo da vida

Vitamina B6

Acompanha o sistema nervoso em todas as fases. Nas crianças apoia o desenvolvimento, nos adultos sustenta a função nervosa e muscular, nos idosos a sua carência pode agravar problemas de equilíbrio e coordenação, com implicações diretas no risco de quedas.

Vitamina B9 (Ácido Fólico)

Pico de importância na gravidez, mas continua ao longo de toda a vida a trabalhar junto com a B12 na produção de glóbulos vermelhos. No idoso, quando a B12 já está comprometida, a B9 tem ainda mais peso relativo na prevenção de anemia.

Vitamina C

Papel constante ao longo da vida, desde apoiar o crescimento na infância até fortalecer as defesas do organismo e melhorar a absorção de ferro vegetal na terceira idade.

Vitamina E

Ação antioxidante que ganha relevância crescente com a idade, protegendo as células do desgaste oxidativo que aumenta naturalmente com o envelhecimento, com estudos a associá-la também à saúde do coração e do cérebro.

Sinais de alerta e fontes alimentares por vitamina

Sinais a que a família deve estar atenta

Muitas vezes confundidos apenas com a idade:

- **Cansaço persistente** — vitamina D, B12
- **Formigueiro nas mãos ou pés** — B12
- **Quedas frequentes ou fraqueza nas pernas** — D, B1, B6, B12
- **Confusão mental** — D, B12
- **Cicatrização lenta** — vitamina C
- **Perda de apetite prolongada** — risco geral

 Nenhum destes sinais deve ser tratado com suplementos por conta própria — servem para saber quando vale a pena marcar uma consulta e pedir exames de sangue.

Boas fontes alimentares

Vitamina D

Salmão, sardinha, gema de ovo e exposição solar

B12

Carne, fígado, ovos e laticínios

B6

Frango, peixe, banana e sementes de girassol

B9 (Ácido Fólico)

Espinafre, couve, feijões e beterraba

Vitamina C

Laranja, goiaba, brócolos e pimento

Vitamina E

Óleos vegetais, amêndoas e nozes

Quando suplementar — e conclusão

Quando pode fazer sentido suplementar

Nem toda a pessoa idosa precisa de suplementos vitamínicos. A decisão deve partir sempre de uma avaliação médica, idealmente apoiada em exames de sangue, e costuma fazer sentido quando há:

- Dificuldade real em manter uma alimentação variada
- Problemas de absorção intestinal já diagnosticados
- Uso continuado de vários medicamentos que interferem na absorção de nutrientes
- Exames de sangue que confirmem uma deficiência específica

⚠ Suplementar sem necessidade real não é inofensivo: o equilíbrio, e não o excesso de precaução, deve guiar esta decisão.

Conclusão

As vitaminas não têm um único manual de instruções válido para toda a vida. Cuidar da nutrição na terceira idade não é sobre compensar a idade — é sobre dar ao corpo exatamente aquilo que ele, nesta fase, já não consegue garantir sozinho.

Fontes

Organização Mundial da Saúde (OMS), Vitamin D e Micronutrients, Fact sheets. NHS, Vitamins and minerals.

Vourdes

Informação de saúde clara e cuidadosa sobre dor articular, mobilidade e bem-estar na terceira idade.