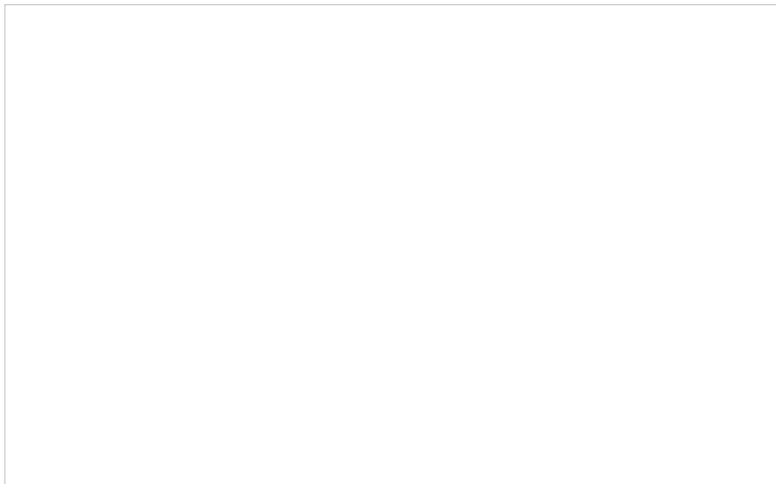




## 14/03/2017 11:34 - Vitamina B pode ajudar a reduzir danos causados pela poluição



Tomar vitaminas do complexo B pode ajudar a reduzir alguns dos efeitos nocivos da poluição do ar, mostra estudo divulgado nessa segunda-feira. A informação é da Agência Xinhua.

A pesquisa, coordenada por Jia Zhong, da Escola de Saúde Pública Mailman, da Universidade de Columbia, revelou que as vitaminas do complexo B, como o ácido fólico e as vitaminas B6 e B12, podem desempenhar papel fundamental na redução do impacto da poluição do ar sobre um tipo específico de modificação genética, que tem sido associada a doenças cardiovasculares e até mesmo ao câncer.

"O fundamento molecular mecanicista dos efeitos sobre a saúde da poluição do ar não são totalmente

compreendidos, e a falta de opções preventivas individuais representa lacuna crítica de conhecimento," escreveram Zhong e seus colegas em um artigo.

"Nosso estudo demonstrou os efeitos epigenéticos da poluição do ar e sugeriu que as vitaminas B poderiam ser usadas como prevenção para complementar as regulamentações e atenuar o impacto dessa poluição".

O estudo, feito com pesquisadores da Escola de Saúde Pública TH Chan de Harvard, na Suécia, China, Cingapura, México e Canadá foi publicado online na revista americana Proceedings of The National Academy of Sciences.

Os pesquisadores administraram um placebo ou suplemento de vitamina B (2,5 mg de ácido fólico, 50 mg de vitamina B6 e 1 mg de vitamina B12) diariamente a cada adulto recrutado para o estudo, que incluía dez pessoas.

Para participar da intervenção, os voluntários deveriam ser não fumantes, saudáveis, de 18 a 60 anos de idade, que não estivessem tomando quaisquer medicamentos ou suplementos vitamínicos.

Os resultados mostraram que a suplementação de quatro semanas com vitamina B pode reduzir de 28% a 76% o dano causado pela exposição às partículas PM<sub>2,5</sub>, com diâmetro aerodinâmico de 2,5 ou menos.

Zhong disse à Xinhua que o estudo ainda está em fase inicial e que atualmente não conseguiram recomendar a suplementação de vitaminas do complexo B.

Em vez disso, ela sugeriu manter uma dieta saudável e equilibrada, com fontes suficientes de vitaminas do complexo B.

Em geral, essa suplementação deve ser considerada com base na condição do indivíduo e em consulta com a recomendação de um médico, acrescentou.

"Embora o controle e a regulação de emissões sejam a espinha dorsal da prevenção, as altas exposições são, infelizmente, a regra ainda em muitas megacidades em todo o mundo," disse Andrea Baccarelli, professora e catedrática do Departamento de Ciências da Saúde Ambiental da Escola Mailman.

"Como indivíduos, temos poucas opções para nos proteger contra a poluição do ar, especialmente em áreas fortemente poluídas, são urgentemente necessárias validar nossas descobertas e, finalmente, desenvolver intervenções preventivas usando vitamina B para conter os efeitos da poluição do ar na saúde," acrescentou Andrea.

**Fonte:** Redação