

# VITAMINAS E MINERAIS: ESSENCIAIS PARA A VIDA

Vitaminas e minerais são essenciais para uma boa saúde em todas as fases do ciclo de vida humano. Eles são considerados essenciais porque o corpo não pode fabricá-los, ou seja, eles devem ser consumidos por meio de alimentos, bebidas e suplementos dietéticos.

As vitaminas e os minerais apoiam o metabolismo normal, o crescimento e o bem-estar físico. É muito importante consumir vitaminas e minerais suficientes, uma vez que desempenham um papel particularmente crítico durante o desenvolvimento, incluindo a pré-concepção, gestação, amamentação, infância e adolescência. Na vida adulta, esses micronutrientes garantem o funcionamento fisiológico adequado e a manutenção da saúde.

Apesar do grande progresso na compreensão e aplicação de princípios nutricionais básicos, deficiências de micronutrientes essenciais ainda podem ser encontradas em todos os cantos do mundo. Um terço da população mundial é afetado por deficiências de micronutrientes, o que também é chamado de fome oculta.

A fome oculta não existe apenas em países de baixa renda, onde a escassez de alimentos e a fome persistem, mas também é presente em países onde a comida é abundante. Isso ocorre, em grande parte, devido a desequilíbrios na alimentação.

O consumo insuficiente de alimentos nutricionalmente densos, ou seja, aqueles que são ricos em nutrientes e pobres em energia (calorias) - como frutas, verduras, legumes, leguminosas, peixe, carnes magras, produtos lácteos - cria lacunas na adequação



de micronutrientes. As populações de países em desenvolvimento correm um risco maior, porque, com frequência, os alimentos nutritivos não são acessíveis. Às vezes, nem estão disponíveis.

Conscientizar as pessoas sobre a nutrição essencial e ajudá-las a preencher as lacunas nutricionais

melhorando sua alimentação com alimentos fortificados e suplementos alimentares não é apenas uma responsabilidade, mas é também uma oportunidade para os membros do setor de nutrição. Quando um bom negócio gera benefícios para a saúde pública, todos saem ganhando!

## ASTENDÊNCIAS GLOBAIS GERAM A DEMANDA

As tendências globais estão criando uma perspectiva positiva para os suplementos alimentares e os alimentos fortificados. Apesar das diferenças regionais, os consumidores compartilham algumas preocupações básicas com a saúde, bem como atitudes positivas em relação ao consumo de suplementos alimentares e alimentos fortificados para preencher as lacunas nutricionais.

A maior conscientização sobre os suplementos vitamínicos como forma de preencher lacunas nutricionais tem contribuído para um crescimento de dois dígitos nos mercados emergentes. Em mercados mais maduros para os suplementos multivitamínicos, como Estados Unidos e Europa Ocidental, a adesão ao autocuidado e a abundância de informações sobre a saúde na Internet impulsionam a expansão do mercado online de produtos nutricionais.

### ESSENCIAL PARA A VIDA

Determinadas vitaminas e minerais foram identificadas como nutrientes de atenção no mundo todo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem dado uma atenção especial a três micronutrientes devido à sua função na saúde global: ferro, iodo e vitamina A.

A anemia ferropriva é o distúrbio



nutricional mais comum no mundo; ela reduz a capacidade de trabalho em populações inteiras e impede o desenvolvimento. A deficiência de iodo causa danos cerebrais predominantemente em crianças, enquanto a deficiência subclínica reduz as capacidades mentais, apesar de ser de fácil prevenção. A vitamina A é necessária para a visão e uma boa função imunológica; sua deficiência é um problema de saúde pública para metade do mundo. Uma proporção considerável das populações apresenta deficiências de outros nutrientes reconhecidos, como vitaminas B<sub>12</sub>, D e E.

Determinadas populações podem estar em situação de risco nutricional devido a exigências exclusivas relacionadas à sua vida. As mulheres que planejam engravidar devem garantir uma boa ingestão de ácido fólico (vitamina B<sub>9</sub>) na época da concepção para evitar defeitos do tubo neural; além disso, exigências de ácidos graxos essenciais, como o ômega-3 DHA, são altas principalmente na segunda metade da gravidez, quando o cérebro do feto está em desenvolvimento.

As mulheres em idade fértil também são vulneráveis à anemia ferropriva. Além disso, o cálcio é importante durante o rápido crescimento de crianças e adolescentes, assim como em pessoas idosas.

No caso de praticantes de atividade física intensa, a maior taxa metabólica pode gerar maior demanda de vitami-

nas do complexo B, para auxiliar na produção de energia.

### COMO PODEMOS CUIDAR DA SUA SAÚDE?

Em conjunto com nossos insights sobre o consumidor, conhecimento de mercado e experiência em aplicações, o amplo portfólio de nutrientes inovadores, seguros e de alto desempenho da DSM pode ajudar seus produtos direcionados à nutrição a atrair mais consumidores.

A DSM é líder global na produção de vitaminas, nutracêuticos, carotenoides, lipídios nutricionais e outros ingredientes para as indústrias de alimentos e farmacêuticas. Mais de meio bilhão de pessoas consomem nossas vitaminas todos os dias. Somos o único fabricante integrado no mundo capaz de combinar dois, dez ou mais ingredientes funcionais em uma única pré-mistura personalizada de nutrientes, com sistemas comprovados de garantia de qualidade e segurança.



DSM Nutritional Products

Tel.: (11) 3760-6427

[dsm.com](http://dsm.com)