

Os elementos

Iodo

A função fisiológica do metal do grupo 7 e número atômico 53 é a de garantir o funcionamento da tireoide, a glândula vital do corpo humano. A deficiência leva ao hipotireoidismo. Mas o uso excessivo também é prejudicial especialmente para grávidas, pois o feto pode apresentar retardo mental. Em contato com a pele, prejudica o funcionamento da tireoide. O iodo é encontrado em quantidades variáveis nos alimentos e na água de beber. Os frutos do mar, tais como moluscos, lagostas, ostras, sardinhas e outros peixes de água salgada são ricos em iodo. A quantidade ideal para um adulto é o consumo de 5g de sal por dia. Hipertensos precisam de orientação médica para colocá-lo no cardápio.

Na Sódio

Elemento químico de número atômico 11, do grupo 1, tem um papel fundamental no metabolismo celular como, por exemplo, na transmissão do impulso nervoso. Participa também nos processos de contrações musculares e na absorção de nutrientes pelas células. A carência – extremamente rara – causa anorexia, náuseas, depressão, tonturas, dores de cabeça, dificuldade de memorização, fraqueza muscular e perda de peso. O excesso é bem mais prejudicial. Uma maior incidência da hipertensão na atualidade é atribuída ao consumo exagerado de sal na alimentação, em especial no mercado de fast food e alimentos industrializados. Para se ter uma noção, um tablete de caldo de carne já supre a necessidade diária de uma adulto, de apenas 1,5g.

Mg Magnésio

De número atômico 12, este metal pertence ao grupo 2. Pesquisas revelam que o mineral apresenta um papel importante na performance em esportes de resistência. Ele está presente principalmente nos músculos e ossos, para ajudar na contração muscular e metabolismo energético. Também combate o estresse e os sintomas da tensão pré-menstrual. Na alimentação, é encontrado na banana, cereais integrais, semente de girassol, maçã, lentilha, tofu, limão, mel e atum. A deficiência é rara, mas é preciso prestar atenção em distúrbios que aumentam o risco de deficiência de magnésio, como a doença celíaca e a de Crohn, má absorção alimentar e alcoolismo crônico. Quem tem deficiência de magnésio deve consumir diariamente uma xícara e meia de chá com sementes de abóbora.

Mn Manganês

Quando está em falta no organismo, esse elemento pode provocar baixo crescimento, anormalidades do esqueleto, disfunções reprodutivas, menor tolerância à glicose e alteração no metabolismo dos carboidratos e das gorduras. O metal é do grupo 7 e tem número atômico 25. Também é um excelente antioxidante, presente em cereais integrais, nozes, leguminosas, abacaxi e chás. Homens com mais de 19 anos devem ingerir 2,3mg do mineral diariamente. Já mulheres precisam consumir 1,6mg por dia. Uma colher de sopa de gérmem de trigo contém 2mg.

Zn Zinco

Atua no controle cerebral dos músculos, ajuda na respiração dos tecidos, participa no metabolismo das proteínas e carboidratos. Sua falta provoca a diminuição dos hormônios masculinos e favorece o diabetes. Como atletas perdem zinco pelo suor, eles podem se tornar deficientes desse mineral mais rapidamente. Um dos sinais de deficiência de zinco é o aumento de resfriados. As principais fontes do metal de número atômico 30 do grupo 12 são alimentos ricos em proteínas, como carnes, frango e peixe. Um bife grande de carne bovina supre as necessidades diárias de um adulto.



Cr Cromo

Um santo remédio na prevenção e tratamento de diabetes, o cromo é um metal cinza e quebradiço, pertencente ao grupo 6. Está relacionado ao metabolismo da glicose, pois age aumentando os efeitos da insulina, ou seja, melhorando a captação da glicose pelas células. A sua falta provoca a resistência à ação da insulina, um agravante para o surgimento de diabetes. O mineral está disponível nos cereais integrais, carnes, feijão e no brócolis. Na tabela periódica, recebe o número 24. A dosagem ideal diária está contida em dois bifes médios de carne bovina.

Se Selênio

Bem cotado entre os adeptos da medicina ortomolecular, o selênio faz parte do grupo 16. A castanha-do-pará é a principal fonte dessa substância, presente também nos ovos, arroz integral, peixes e carne de frango. Na tabela periódica, é o número 34. Entre as funções desempenhadas pelo selênio, destacam-se a participação na síntese de hormônios tireoidianos, a ação antioxidante, combatendo o envelhecimento das células. Coma uma castanha-do-pará ao dia e mantenha a dose ideal de selênio.

F Flúor

Conhecido por sua eficiência no combate às cáries, o flúor é um elemento químico, pertencente ao grupo 7 e de número atômico 9. Depois de ser absorvido pelo estômago e pelo intestino delgado, esse mineral começa a desempenhar sua principal função: a formação de ossos e dentes. Além da pasta dental enriquecida, outra boa fonte é a sardinha enlatada. Os chás são importantes fontes de flúor também. A ingestão de 1,5l de água fluoretada supre a necessidade diária para quem tem carência.

FOTOS STOCK.XCHNG/DIVULGAÇÃO



P Fósforo

No corpo humano, 85% da quantidade total de fósforo estão nos ossos, mas esse metal do grupo 15 e número 15 também é necessário para o bom desempenho das células. Combinado ao cálcio, ele forma o maior componente dos ossos e dentes. Nos alimentos, está disponível nas carnes vermelhas, tâmara, salsa, brócolis, miúdos, gema de ovo, espinafre e no brasileiríssimo caldo de cana. Um copo de leite supre a necessidade diária de fósforo. O total médio de potássio recomendado a um adulto pode ser conseguido com a ingestão de uma batata média cozida, quatro colheres de sopa de feijão e três bananas, divididas entre as refeições diárias.

Ca Cálcio

É o mais abundante no organismo. Constitui cerca de 1,5% a 2% do peso do corpo humano – 99% está nos ossos e dentes e o 1% restante está no sangue e células. Não é um sal mineral, como alardeiam os rótulos de suplementos alimentares e vitamínicos. É um metal do grupo 2 da tabela periódica (metais alcalino-terrosos). O número atômico é o 20. No quesito alimentação, é encontrado nos derivados do leite de vaca e da soja. Outra fonte são as folhas verde-escuras, como espinafre, brócolis e agrião. Previne raquitismo, osteoporose, unhas fracas e queda de cabelo; reduz o colesterol; melhora a hipertensão arterial e é usado no tratamento contra a obesidade. O excesso provoca a calcificação excessiva dos ossos e tecidos moles, o surgimento de cálculos nos rins e interfere na absorção de ferro pelo organismo. A necessidade diária de uma pessoa adulta é de 1000mg, o equivalente ao consumo diário de um prato de repolho, brócolis e couve manteiga; dois copos de leite integral com três colheres de sopa de amaranto e uma fatia média de tofu.

K Potássio

Todos se lembram do tenista Gustavo Kuerten saboreando uma banana nos intervalos dos jogos de tênis. O atleta estava simplesmente repondo os índices de potássio eliminados pelo esforço físico dispendido durante a partida. A banana é um dos alimentos mais ricos desse mineral/ metal, de número atômico 19, pertencente ao grupo 1. O potássio é um nutriente vital e representa uma importante função no corpo reduzindo os níveis de sódio e ajudando a manter o equilíbrio. Além da banana, ele está disponível nas folhas verde-escuras, água de coco, cenoura, leite, carne, sementes de girassol, tomate e batatas.



Mo Molibdênio

Pouco conhecido, é o mineral número 42 e está incluso no grupo 6. Está presente em pequena quantidade no organismo e é rapidamente absorvido no estômago e intestino delgado. As principais fontes dele são ervilha, feijão e lentilha. É importante para a estabilização do ácido úrico no organismo. Três colheres de sopa de feijão preto contêm a quantidade ideal a ser consumida por dia.

Cu Cobre

A deficiência de cobre é rara, mas traz complicações sérias: anemia crônica, baixa pigmentação, deficiência no crescimento e queda no sistema imunológico, deixando o organismo propenso a infecções. Na quantidade certa, melhora o metabolismo da glândula tireoide. O metal pertence ao grupo 11, com número atômico 29. Em uma reação química, uma das ações desse mineral consiste em dar elétrons com maior facilidade. Ou seja: é um ótimo antioxidante (substância que combate os radicais livres, responsáveis pela formação das placas de gordura nas artérias). Para garantir uma boa nutrição, basta consumir fígado, frutos do mar, nozes, grãos integrais, ervilha e ameixa. A dose diária, de 900mcg, equivale, por exemplo, a quatro colheres de sopa de feijão roxo.



Fe Ferro

Quando se pensa em uma alimentação saudável, todos se lembram da importância do ferro, essencial para o combate de anemias e desnutrição infantil. Tão vital que o Ministério da Saúde incluiu o mineral no preparo das farinhas industrializadas. Além de ser um antioxidante, o ferro está envolvido em tarefas como o transporte de oxigênio para todas as células e de elétrons para a produção de energia e síntese de DNA. Na tabela periódica, ele faz parte do grupo 8, com número atômico 26. Na alimentação, as carnes vermelhas destacam-se por conter ferro heme, um tipo melhor absorvido pelo organismo. Para homens e mulheres, de 19 a 50 anos, o consumo diário de ferro deve ser de 12mg, em média. Para quem é vegetariano, uma boa dica é o consumo de produtos ricos em vitamina C durante as refeições. Três colheres de sopa de feijão e um bife médio de carne bovina contêm a quantidade diária ideal.

Fontes: Química Wilma Araújo, professora do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília; nutricionista Roney Araújo; médica ortomolecular Sylvana Braga e a nutricionista funcional Joana Lucyk