

O Papel da Vitamina C no Sistema Imunológico e na Prevenção de Resfriados Comuns: Uma Revisão Narrativa

The Role of Vitamin C in the Immune System and the Prevention of Common Colds: A Narrative Review

Maria Beatriz Mendes Nunes

Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-Paraíba.

Leônia Maria Batista

Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-Paraíba.

Gabriel Rodrigues Martins de Freitas

Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa-Paraíba.

RESUMO

A rinofaringite aguda é uma infecção viral comum de cunho respiratório e de altos índices epidemiológicos. Nessa perspectiva, a Vitamina C é popularmente utilizada para prevenir tais quadros clínicos, porém, ainda não existe comprovação científica da sua eficácia.

Palavras-chave: Ácido Ascórbico, Sistema Imunológico, Resfriado Comum.

ABSTRACT

Acute rhinopharyngitis is a common respiratory viral infection with high epidemiological rates. In this perspective, Vitamin C is popularly used to prevent such clinical pictures, however, there is still no scientific proof of its efficacy.

Keywords: Ascorbic Acid, Immune System, Common Cold.

1 INTRODUÇÃO

A rinofaringite aguda, conhecida popularmente como resfriado comum, consiste em um tipo de infecção viral comum autolimitada que acomete as vias aéreas superiores e sua alta taxa de incidência se dá em períodos chuvosos e frios em todo o mundo. E os sintomas dessa infecção são comumente confundidos com sintomas gripais, sendo os agentes etiológicos mais comuns: Rinovírus, Parainfluenza, Adenovírus e Coronavírus (TOBIN KF, et al., 2019).

Diante desse cenário, a Vitamina C (ou Ácido ascórbico - AA), micronutriente essencial da dieta, se apresenta, popularmente, como um coadjuvante na prevenção e manejo desses quadros de resfriados. Porém, ainda é incerto os reais efeitos do AA em quadros infecciosos respiratório, o que se caracteriza como um “mito da Vitamina C” (SANTOS JT, et al., 2019).

Nessa perspectiva, têm-se a justificativa da elaboração do presente trabalho, com o intuito de alertar a população sobre as reais evidências científicas sobre os benefícios ou a ausência deles na suplementação da Vitamina C, desmistificando assim, suas contribuições para as condições de saúde.

2 OBJETIVO

Revisar a literatura científica, por meio de uma revisão narrativa, sobre as evidências científicas relativas à ação da Vitamina C na prevenção ou combate de resfriados comuns e seus benefícios e prejuízos para a saúde humana.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para esta revisão, foram selecionados 7 artigos por meio da revisão narrativa, utilizando as bases de dados PubMed, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde.

A teoria de que a Vitamina C poderia prevenir e amenizar os sintomas do resfriado comum ganhou força após 1970, quando o cientista Linus Pauling apontou tais ações, partindo de estudos que tratam sobre a otimização do funcionamento do sistema imunológico pelo AA, uma vez que potencializa positivamente a resposta dos linfócitos T e induz o aumento da produção de interferon, sendo essas duas, células importantes do sistema imune na proteção contra o estresse oxidativo causado por processos infecciosos (GOMÉZ E, et al., 2018).

Além disso, essa proteção contra o estresse oxidativo também pode ser causado pela ativação de fagócitos (células imunológicas), que por sua vez, liberam espécies reativas de oxigênio (ROS) e estas são oxidantes. Essas ROS exercem uma função benéfica ao ocasionar a eliminação de bactérias e desativação de vírus, porém também podem exercer ações que danificam as células hospedeiras, o que agrava o processo infeccioso (HEMILÃ H, 2017; CARR AC e MAGGINI S, 2017).

Por isso, o AA é um eficiente antioxidante solúvel em água, no qual ao ser ingerido, os fagócitos transportam-no na forma oxidada (Ácido desidroascórbico) para o interior da célula, ambiente no qual este é convertido na sua forma reduzida (AA) (HEMILÃ H, 2017).

Porém, ainda é controverso a eficácia da suplementação de AA para prevenir quadros de resfriados e gripes comuns, ou para diminuir a duração ou severidade dos sintomas, mesmo que seja largamente utilizada pelo mundo inteiro com essa finalidade. Em revisões sistemáticas foi observado que o uso da Vitamina C tanto quanto profilaxia (uso contínuo) quanto para redução do quadro sintomático (tratamento) não mostrou resultados significativos para sua eficácia (GÓMEZ E, et al., 2018; QUIDEL S, et al., 2018).

4 DISCUSSÃO

Nesse contexto, os benefícios, estatisticamente significativos, demonstram a função do AA em mecanismos de defesa do sistema respiratório, porém, ressalta-se as dúvidas sobre sua eficácia clínica (GÓMEZ E, et al., 2018; QUIDEL S, et al., 2018). Além disso, deve-se considerar que uma superdosagem proveniente de uma automedicação pode provocar reações adversas, desde distúrbios gastrointestinais até problemas renais, como a formação de cálculo renal e aumento de ácido úrico na excreção urinária (CAVALARI TGF e SANCHES RA, 2018).

E, diante dessa pandemia decorrente da contaminação pelo novo Coronavírus, muito se tem especulado sobre as ações dessa vitamina em casos de infecções por esse vírus. Por isso, é importante ressaltar que ainda não se tem dados científicos concretos acerca de sua ação em casos de COVID-19, apenas alguns estudos apontam possível redução da gravidade dos casos pela administração intravenosa desse nutriente (SOARES CG, et al., 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse contexto, a ação da Vitamina C se restringe, na teoria, para auxílio no sistema imunológico, porém isso não reflete em resultados significativos na clínica, portanto, essa busca popular por um mecanismo de combate e prevenção contra resfriados comuns não é tão eficaz e segura, visto que a superdosagem acarreta em grandes prejuízos para o organismo. Além disso, essa revisão serve como alerta para evitar a automedicação e estimula a procura por profissionais adequados para orientar sobre as melhores condutas a serem tomadas frente a esses processos infecciosos.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Bulário da Anvisa. 2020. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/datavisa/fila_bula/frmResultado.asp. Acessado em: 27 de maio de 2021.
2. CARRAC, MAGGINI S. Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 2017; 9: 1211.
3. CAVALARITGF, SANCHES RA. Os efeitos da vitamina c. *Revista saúde em foco*, 2018: 749-765, 2018.
4. GÓMEZ E, et al. ¿Previene la vitamina C el resfrío común?. *Medwave*, 2018; 18: e7236.
5. HEMILÄ H. Vitamin C and infections. *Nutrients*, 2017; 9: 339.
6. QUIDEL S, et al. What are the effects of vitamin C on the duration and severity of the common cold?. *Medwave*, 2018; 18: e7261.
7. SANTOS JT, et al. Os efeitos da Suplementação com Vitamina c. *Revista Conhecimento Online*, 2019; 1: 139-163.
8. SOARES CG, et al. Associações entre Vitaminas e a COVID-19: Uma Revisão Sistemática. *Vita et Sanitas*, 2021, 15; 113-121.
9. TOBIN KF, et al. Resfriado comum: estudo utilizando como instrumento a interdisciplinaridade. *Revista interdisciplinar em ciências da saúde e biológicas–ricsb*, 2019; 3: 55-66.