

## VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS E SEUS BENEFÍCIOS

TAYS BORJA MOREIRA\*, AMANDA GONÇALVES ARAUJO,  
DAIANY LOPES BASILIO, GEISIANE ALVES DO NASCIMENTO,  
XISTO SENA PASSOS, ARISNEIDI KASUE IKEDA RÊDE.

Universidade Paulista – UNIP, Goiânia, Goiás, Brasil

taysmoreira20@gmail.com

Bioquímica

Submetido em: xxxx/2015

Aceito em: xxxx/2015

Publicado em: xxxx/2015

### 1. INTRODUÇÃO:

As vitaminas são micronutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo humano. Diante das novas evidências sobre a participação das vitaminas lipossolúveis no metabolismo ósseo, no sistema de coagulação sanguínea, na prevenção e no tratamento de doenças não transmissíveis, o consumo dessas tem sido estimulado cada vez mais.

### 2. OBJETIVOS:

Este estudo tem como objetivo esclarecer os benefícios do uso adequados de vitaminas, assim como alertar sobre os riscos da carência das mesmas.

### 3. METODOLOGIA:

Trata-se de uma revisão de literatura, a qual foi elaborada a partir da busca e análise de vários estudos acerca das vitaminas lipossolúveis e seus benefícios.

### 4. RESULTADOS:

A vitamina A atua na retina, no tecido e impede o crescimento de células malignas. Estudos apontam que os carotenóides desempenham papel protetor fundamental contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Essa proteção é devida a ação antioxidante que a vitamina A possui. A vitamina D tem como função básica regular o metabolismo de cálcio/fósforo, que é essencial para garantir a saúde dos ossos, induzindo à absorção intestinal desses íons, atuando também sobre as células ósseas. Esse hormônio tem um papel fundamental na regulação do sistema imunológico, o que pode tornar os indivíduos com carência em vitamina D mais propensos a desenvolver infecções. Já a vitamina E tem como função prevenir a formação dos radicais livres e originam a primeira linha de defesa contra a peroxidação lipídica. Assim como está correlacionada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A vitamina K é responsável pela biossíntese dos fatores de coagulação e é indispensável no processo de carboxilação. Quando há prejuízo nessa reação, as proteínas geradas são desprovidas de atividade biológica. A vitamina K interfere, ainda, na formação de proteínas presentes nos rins, no plasma e outros tecidos.

### 5. CONCLUSÃO:

Com base na bibliografia consultada, é possível concluir que as vitaminas acima citadas são imprescindíveis ao bom funcionamento do organismo humano. A vitamina A e E, possuem características antioxidantes que atuam na defesa orgânica

contra os radicais livres prevenindo algumas doenças. Assim como a vitamina K é essencial ao metabolismo da coagulação sanguínea, evitando hemorragias. Já a vitamina D é importante no processo de formação e manutenção óssea, impedindo o desenvolvimento de osteoporose.

**Palavras-chave:** vitaminas lipossolúveis, antioxidantes, osteoporose, coagulação sanguínea.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA:

1. BELLAN, M.; PIRISI, M.; SAINAGHI, P. P. Osteoporose na artrite reumatoide: papel do sistema vitamina D / hormônio paratireóideo. **Revista Brasileira de Reumatologia**, p. 1–8, 2015. Elsevier Editora Ltda.
  2. BONI, A.; PUGLIESE, C.; CLAUDIO, C. C.; PATIN, R. V.; OLIVEIRA, F. L. C. Vitaminas antioxidantes e prevenção da arteriosclerose na infância. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 4, p. 373–380, 2010.
  3. KLACK, K.; CARVALHO, J. F. DE. Vitamina K: Metabolismo, Fontes e Interação com o Anticoagulante Varfarina. **Revista Brasileira de Reumatologia**, , n. 6, p. 398–406, 2006.
  4. LIRA, L. Q. DE; DIMENSTEIN, R. Vitamina A e diabestes gestacional. **Revista Associação Brasileira**, v. 56, n. 3, p. 355–359, 2010.
  5. NEPOMUCENO, J. C. Dieta e câncer: vitaminas antioxidantes. **Biociência Jornal**, v. 21, n. 1, p. 141–146, 2005.
  6. PREMAOR, M. O.; FURLANETTO, T. W. Hipovitaminose D em Adultos: Entendendo Melhor a Apresentação de Uma Velha Doença. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabolica**, v. 50, n. 1, p. 25–37, 2006.
  7. REZENDE, J. R.; ALVES, A. P.; OLIVEIRA, F. C.; et al. Diagnóstico da deficiência de vitamina K. **Revista Científica do ITPAC**, v. 5, n. 1, p. 1 – 6, 2012.
- 

**Endereço:** Rua Estrela do Sul, Quadra 70, Lote 1, Casa 1, Jardim Guanabara, Goiânia, Goiás, Brasil. CEP: 74675-300 (62) 8432-8333