

Vitamina C está ligada a pedras nos rins em homens

Homens que tomam suplementos de vitamina C têm risco maior do que a média de ter pedras nos rins, de acordo com um estudo sueco com mais de 22 mil pessoas do sexo masculino.

"Há muito que se suspeita que doses elevadas de vitamina C possam elevar o risco de pedras nos rins, já que parte da vitamina C absorvida pelo organismo é excretada na urina na forma de oxalato, um dos principais componentes das pedras nos rins", disse a pesquisadora Laura Thomas, do Karolinska Institutet, em Estocolmo.

O estudo de Laura e sua equipe, cujo resultado foi divulgado numa publicação científica da Associação Médica Americana (Jama), usou dados de um grande estudo com homens suecos idosos e de meia-idade, que responderam a uma série de perguntas sobre sua dieta e estilo de vida. Em seguida, foram acompanhados em média por 11 anos.

A análise incluiu 907 homens que disseram tomar regularmente tabletes de vitamina C e mais de 22 mil que não usam suplementos nutricionais.

Dos usuários de vitamina C, durante o estudo 3,4 % tiveram pela primeira vez pedras nos rins enquanto entre os não-usuários de suplementos o problema foi constatado em 1,8 %. Homens que tomavam suplementos de vitamina C pelo menos uma vez por dia eram os mais afetados por pedras nos rins.

As pedras se constituem de pequenos cristais, que podem ser formados pela combinação de cálcio com oxalato. Eles costumam ser expelidos, mas podem causar dor severa no processo, embora ocasionalmente pedras maiores requeiram cirurgia.

Os resultados não provam que a vitamina em si provoca a formação de pedras.

Mas os pesquisadores disseram que, por não haver benefícios claros ligados a altas doses de vitamina C, as pessoas que já tiveram pedras nos rins poderão querer refletir melhor antes de pensar em tomar suplementos extras.

Fonte: Reuters