

Vitamina C não protege contra as constipações

CONSTIPAÇÕES

De acordo com um estudo efectuado pela Universidade Nacional da Austrália (UNA), a ingestão de vitamina C não protege de forma significativa contra as constipações, excepto no caso de pessoas que praticam uma actividade física intensa.

“Os soldados, os esquiadores ou os maratonistas estão entre os subgrupos que mais beneficiam da ingestão de doses suplementares de vitamina C”, diz Bob Douglas, coordenador da investigação e professor da UNA.

O estudo sobre o impacto da vitamina C na prevenção de gripes e constipações foi publicado na edição electrónica da revista médica americana “PLoS Medicine” e foi realizado em colaboração com a Universidade de Helsínquia, na Finlândia. O trabalho inclui a análise de 55 estudos feitos nos últimos 65 anos e constitui o mais exaustivo feito até hoje sobre este tema.