

Estudo aconselha limitar ácido fólico

25/08/2009

O Estado de São Paulo

Acima de 0,4 miligrama por dia, substância não é metabolizada

Pesquisadores americanos apontam que a fortificação de alimentos com ácido fólico só traz benefícios para a saúde quando a ingestão da substância não ultrapassa o limite de 0,4 miligrama por dia, recomendado tanto pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) quanto pelo FDA, órgão análogo nos Estados Unidos.

Acima dessa concentração, o ácido fólico não é metabolizado e permanece algumas horas na corrente sanguínea antes de ser filtrado pelos rins e eliminado na urina. Os cientistas argumentam que há poucos estudos sobre possíveis efeitos adversos causados pelo acúmulo da substância, mas há indícios de que possa contribuir para o aparecimento de alguns tipos de câncer. Por isso, sublinham a necessidade de mais pesquisas para estimar quanto ácido fólico deveria ser acrescentado artificialmente aos alimentos, além de pesar os benefícios conhecidos e os problemas possíveis da fortificação.

Desde 2001, empresas brasileiras que processam farinha de milho e de trigo devem adicionar 0,15 miligrama de ácido fólico para cada 100 gramas do produto. Medida semelhante adotada nos EUA aumentou em 0,2 miligrama a ingestão diária da substância. A ação, recomendada pela Organização Mundial da Saúde, visa a reduzir os casos de má-formação fetal causada pela deficiência do nutriente e a incidência de anemia na população em geral. Estudos americanos, europeus e chilenos comprovam a eficácia da medida.

LIMITAÇÕES

O recente trabalho, publicado na Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), aponta que a estratégia de fortificação de alimentos tem limitações. O ácido fólico é um composto sintético criado em 1945. Em contato com a enzima DHFR no fígado, torna-se tetraidrofolato, o nutriente usado pelo organismo humano.

A pesquisa mostrou que há uma disponibilidade relativamente pequena de DHFR, o que restringe o metabolismo do ácido fólico: o corpo não consegue processar uma quantidade maior do que a recomendada para ingestão diária. "Pesquisamos agora quais os possíveis efeitos do ácido fólico não metabolizado", afirma Steve Bailey, da Universidade do Sul do Alabama.

Hélio Vannucchi, da USP, defende a fortificação, pois considera importante para prevenir problemas na gravidez. Mas considera oportuno o alerta do artigo para manter o consumo do ácido fólico entre os limites diários de 0,4 a 1 miligrama.