



## DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ENDOCRINOLOGIA

### Vitaminas e Crescimento

Fernanda André (RJ), Crésio Alves (BA)

#### **Que fatores influenciam no crescimento das crianças?**

- O crescimento depende de uma adequada nutrição e sono, saúde física e emocional, atividade física e principalmente da genética (tamanho dos pais).

#### **A frase “se a vitamina não fizer bem mal não faz” é verdadeira?**

- As vitaminas em excesso, podem ser prejudiciais à saúde e, no caso dos problemas de crescimento, quanto mais cedo diagnosticamos a causa da baixa estatura e tratamos melhores são os resultados. Retardar o diagnóstico e início de um tratamento correto é prejudicial à saúde da criança.

#### **É verdade que vitamina faz crescer?**

- Em uma criança saudável e bem nutrida o uso de vitaminas em nada ajuda no crescimento.

Algumas crianças podem ter ingestão e absorção de nutrientes e vitaminas dificultada devido a determinadas doenças e, nesses casos, precisam ser avaliadas por um médico que fará o diagnóstico da causa da deficiência de nutrientes e vitaminas, conduzirá o tratamento e fará a suplementação vitamínica necessária. Nesses casos específicos, o tratamento da doença ou condição e a suplementação vitamínica adequada ajudam no crescimento adequado da criança.

#### **“Não seria bom prescrever uma vitamina para que meu filho cresça melhor já que ele não gosta de comer?”**

- Não. Antes de se buscar o caminho mais fácil devemos procurar entender por que seu filho não gosta de comer. Às vezes um distúrbio alimentar pode estar por trás disso.

Por volta dos 2 anos de idade é normal que a criança apresente uma diminuição de apetite, porém algumas crianças podem apresentar distúrbios alimentares optando por comer um só tipo de alimento em geral pastoso como só purê ou só mingau. Se isso permanece na infância os pais devem conversar com o pediatra porque a criança pode precisar de ajuda de alguns profissionais como o psicólogo e nutricionista. O psicólogo pode realizar uma terapia cognitiva comportamental para a criança trabalhar seus pensamentos e ações, e a nutricionista vai elaborar um plano alimentar individualizado e, se a criança es-

tiver mal nutrida, pode lançar mão de suplementos com fórmulas para oferecer as calorias que a criança precisa.

Usar vitaminas sem indicação médica para “solucionar” deficiência de crescimento ou distúrbios alimentares sem adequada investigação médica pode adiar tratamentos da causa do que realmente está prejudicando a criança.

### **“Eu acho meu filho tão magrinho, não seria bom prescrever uma vitamina?”**

- Mais uma vez a avaliação médica se faz necessária. Com o aumento da obesidade e sobrepeso infantil é muito comum as mães olharem para seus filhos com peso adequado para estatura e considerarem magros comparados com os outros colegas.

O pediatra da criança nas consultas de rotina coloca os dados de peso e estatura do seu filho em gráficos para avaliar se há realmente magreza ou baixo peso.

Além disso existem muitas crianças com biotipo magro e bem saudáveis e nutridas que não tem nenhuma indicação de suplementação vitamínica. Vitamina tem que ser prescrita quando há indicação e o pediatra do seu filho vai avaliar se há necessidade ou não.

### **Uma criança com crescimento deficiente deve ser tratada com polivitamínicos?**

- Uma criança com crescimento deficiente deve ser avaliada por um endocrinologista pediátrico antes de se fazer qualquer tipo de tratamento para possíveis distúrbios do crescimento.

A avaliação consiste em identificar se há realmente um crescimento deficiente ou baixa estatura, se a criança tem fatores que a colocam em risco para crescimento deficiente e, a partir daí, considerar investigação com exames laboratoriais e de imagem. Evidentemente, se uma deficiência vitamínica for identificada, essa deve ser tratada. Simplesmente começar a usar polivitamínicos sem nenhuma indicação em uma criança com baixa estatura pode postergar o diagnóstico do que de fato está prejudicando o crescimento dessa criança além de causar complicações como hipervitaminoses.

### **O que é hipervitaminose?**

- Hipervitaminose é quando uma vitamina está em excesso no organismo de uma pessoa, ou seja, acima da quantidade ideal que deveria estar. Isso geralmente ocorre devido a suplementação vitamínica de forma indevida. O grande problema é que algumas vitaminas são armazenadas no organismo e quando em excesso podem causar efeitos colaterais.

O excesso de vitamina A, por exemplo pode causar aumento da pressão intracraniana (dentro da cabeça), causando confusão mental, dor de cabeça, visão turva e maior sensibilidade a luz.

O excesso de vitamina C pode provocar cálculos renais além de distúrbios gastrintestinais e incômodo na bexiga porque acidifica a urina.

O excesso de vitamina D pode aumentar a concentração de cálcio no sangue causando desidratação, constipação, náuseas, diminuição do apetite e fraqueza.

O excesso de vitamina E pode causar alterações na coagulação, distúrbios gastrintestinais e dor de cabeça crônica.