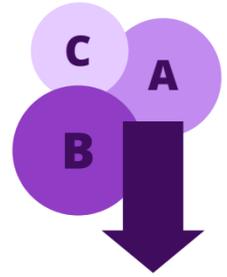




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

SINAIS DE DEFICIÊNCIA DE VITAMINAS



As vitaminas são nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo, e a falta delas pode gerar diversos sintomas. Identificar esses sinais precocemente é fundamental para ajustar a alimentação e manter o equilíbrio nutricional.

Sinais de deficiência de vitaminas?

- **Fadiga e fraqueza:** A falta de vitaminas do complexo B, como B12 e B6, e de ferro pode prejudicar a produção de energia, levando ao cansaço constante.
- **Queda de cabelo e unhas frágeis:** Deficiências de biotina (vitamina B7), zinco e vitamina D podem enfraquecer cabelos e unhas, deixando-os mais quebradiços.
- **Pele seca e escamosa:** A baixa ingestão de vitaminas A e C, além de ácidos graxos essenciais, pode ressecar a pele e aumentar a tendência à descamação.
- **Feridas na boca e língua inflamada:** A falta de vitaminas B2 (riboflavina) e B3 (niacina) pode provocar aftas, rachaduras nos cantos da boca e inflamação na língua.
- **Visão noturna prejudicada:** A deficiência de vitamina A afeta a saúde ocular, comprometendo a visão noturna.
- **Formigamento e dormência:** A carência de vitaminas B12, B6 e folato pode causar formigamento e dormência nas extremidades, impactando o sistema nervoso.

Como prevenir deficiências:

Manter uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e proteínas magras, **é essencial para garantir a ingestão adequada de vitaminas e minerais**. Em caso de sintomas persistentes ou dúvidas, consulte um profissional de saúde para uma avaliação mais detalhada.