



VITAMINA A

A vitamina A é uma vitamina lipossolúvel muito **importante para a visão**, uma vez que atua como componente estrutural dos pigmentos visuais da retina. Outras funções incluem a **regulação do sistema imunitário** e do funcionamento dos órgãos, e a **ação antioxidante**, que permite combater os radicais livres e prevenir o envelhecimento precoce.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	300 - 500 µg RAE/dia
	4 - 13 anos	400 - 600 µg RAE/dia
	+14 anos	700 µg RAE/dia
	todas as idades	750 - 770 µg RAE/dia
	todas as idades	1200 - 1300 µg RAE/dia
	+14 anos	900 µg RAE/dia



Doses muito elevadas de vitamina A (alimentos fortificados, suplementos e consumo excessivo de fígado) podem causar:

- Efeitos no sistema nervoso
- Alterações no fígado
- Má formação fetal [grávidas]

FONTES ALIMENTARES

	Fígado de vaca cru 1 isca (52 g) 4922 µg		Cenoura cozida 1 unidade (47 g) 452,6 µg		Manga 1 unidade (334 g) 701,2 µg		Couve galega cozida ¼ de prato (60 g) 217,6 µg		Sopa de abóbora 1 tigela (350 g) 119 µg
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

- Má adaptação da visão noturna
- Diminuição da espessura da córnea com possível ulceração [queratomalácia]
- Olhos secos [xeroftalmia]
- Pontos de bitot [manchas espumosas brancas no globo ocular]
- Cegueira noturna
- Interferência nas células da mucosas [prejudicando a barreira imunitária física] com consequente elevação do risco de infecções no trato respiratório