



V I T A M I N A S

Vitamina A

também conhecida como:
Retinol



SAÚDE & PREVENÇÃO

A carência de vitamina A causa:

- problemas oftálmicos (diminuição da visão noturna, opacidade da córnea, desidratação da conjuntiva);
- problemas cutâneos (desidratação da pele, atrofia das glândulas sebáceas);
- anomalias reprodutivas;
- sensibilidade muito grande às infecções e às complicações pulmonares.

O excesso de vitamina A é também prejudicial ao organismo (problemas articulares, problemas reprodutivos).

Uma breve informação

Na Antiguidade, a ingestão de fígado era indicada no tratamento de certos problemas de visão. A vitamina A foi isolada em 1913 e a sua estrutura química descoberta em 1931: é um álcool de cadeia longa que é solúvel em gordura. É absorvida pelo intestino delgado, e armazenada no fígado. O beta-caroteno é um precursor da vitamina A para o cão, mas o gato não é capaz de efetuar essa síntese.

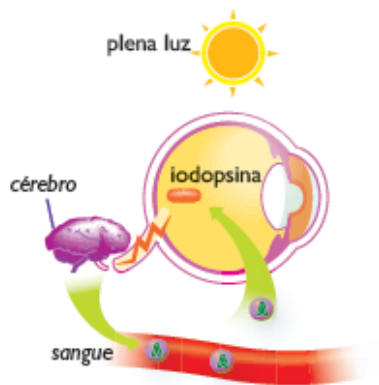
- Reprodução: síntese de alguns hormônios.
- Metabolismo: síntese protéica.
- Pele e pelagem: a vitamina A regula o crescimento das células epidérmicas, bem como a produção de sebo. Permite combater a seborreia e a descamação que se formam frequentemente após um episódio de prurido. Atua em sinergia com o zinco e os aminoácidos sulfurados.

Fontes naturais

Fígado, carne, peixe, ovos, produtos lácteos..

Funções desempenhadas no organismo

- Visão: adaptação à escuridão.



As diferentes formas da vitamina A (retinol/retinal) desempenham funções na síntese dos pigmentos retinianos necessários à percepção das cores (iodopsina dos cones) e à visão na escuridão (rodopsina dos bastonetes).

Visão, pele, reprodução - Luta contra infecções