Segunda-Feira, 08 de Setembro de 2025

Vitamina que previne câncer? Conheça substância que reduz colesterol e retarda envelhecimento

Composto pode ser encontrado em alimentos como amendoim, semente de girassol e óleos vegetais comestíveis

Podendo ser encontrada em amendoim e óleos vegetais comestíveis, a **vitamina E é conhecida por reduzir o colesterol** e retardar o envelhecimento. Além disso, essa substância é essencial para combater os radicais livres, responsáveis por desenvolvimento de doenças como o câncer.

Em entrevista ao *Diário do Nordeste*, a nutricionista Érika Farias aponta que existem indícios de que os **agentes anti-inflamatórios e antioxidantes** dessa vitamina contribuem na proteção contra a aterosclerose e contra o câncer.

O composto pode ser encontrado em alimentos gordurosos, como:

- Semente de girassol;
- Óleos vegetais comestíveis (soja, milho, cártamo);
- Amêndoas;
- Amendoim;
- Avelã;
- Pistache.

Com isso, as pessoas contam com aumento da elasticidade da pele, tendo também uma melhora da **circulação sanguínea no couro cabeludo**.

A falta dessa vitamina no corpo pode **causar anemia**, assim como envelhecimento celular precoce. Além disso, está relacionada com distúrbios neurológicos, e falta de coordenação dos movimentos.

Como inserir alimentos com vitamina E no cotidiano?

Para quem deseja inserir alimentos com a vitamina no dia a dia, é possível **usar as sementes de girassol nas refeições**, de forma crua ou tostada. Deve-se também utilizar os óleos comestíveis nos preparos e temperos de alimentos e incluir as nozes e castanhas em lanches junto com as frutas.

Já para aqueles que buscam emagrecer, é necessário consultar um nutricionista, para que o consumo desses alimentos não atrapalhe a evolução da perda de peso. Isso porque, conforme Érika, os **alimentos gordurosos possuem maior densidade calórica** (quantidade de caloria por grama de alimento).

fonte diariodonordeste