



O consumo de suplementos de vitamina E pode estar relacionado à degeneração dos ossos, doença conhecida como osteoporose.

Em um experimento de laboratório, cientistas japoneses alimentaram camundongos com doses de vitamina E equivalentes às encontradas em suplementos e que são, ao mesmo tempo, acima do nível normalmente consumido pelos animais.

Ao seguirem durante oito dias essa dieta, os roedores desenvolveram osteoporose.

A vitamina E parece estimular a formação de células que acabam degenerando os ossos, explica Shu Takeda, da Universidade Keio, no Japão, cuja pesquisa será publicada na revista "Natural Medicine".

A osteoporose é uma enfermidade que deixa os ossos porosos com o tempo e afeta pessoas mais velhas, principalmente mulheres, que ficam suscetíveis a fraturas.

O estudo japonês surge pouco tempo depois de outro grupo distinto ter trabalhado com cobaias modificadas geneticamente para serem deficientes em vitamina E e que apresentaram alta densidade óssea.

A vitamina E é encontrada naturalmente e óleos vegetais, oleaginosas e folhas verdes. Como suplementos vitamínicos, integra os ingredientes de antioxidantes, que costumam ser indicados para melhorar a saúde durante o processo de envelhecimento.