



O IMPACTO DO CONSUMO EXACERBADO DE ÁCIDO ASCÓRBICO

JOSÉ MAYLON DOS SANTOS MORAES; MARIA CLARA DA SILVA; WILLIANE
ALCÂNTARA CUNHA DOS SANTOS; MICKELLY EVELIN RIBEIRO DA SILVA;
FRANCYELLE AMORIM SILVA

Introdução: O ácido ascórbico contribui para benefícios conhecidos ao organismo, sendo lembrado por ter um alto poder antioxidante e inúmeras funções. Tornando-se essencial para o consumo humano, a vitamina C é indispensável em níveis de ingestão dietética adequada, uma vez que foi demonstrado em estudos que doses elevadas desta vitamina podem estar associadas com risco à saúde. Tendo potencial de ocorrer mudança de estado saudável para patogênico desencadeando efeitos pró-oxidantes e adversos. **Objetivo:** Compreender os potenciais efeitos adversos do consumo exacerbado de ácido ascórbico, bem como suas implicações. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado através de pesquisa na base de dados Pubmed, com artigos publicados entre os anos de 2018 a 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol. **Resultados:** O consumo de ácido ascórbico na dieta segundo a Dietary Reference Intakes (DRIs) para um adulto entre 19 a 70 anos deve ser de 90mg/dia para homens e 75mg/dia para mulheres, sendo uma ingestão média de 60 a 100mg/dia. A ingestão superior a 100mg/dia além de ter baixa biodisponibilidade pode aumentar a saturação plasmática e células circulantes, e o uso maior que 2g/dia poderá causar fatores de interferência no equilíbrio fisiológico, agindo como pró-oxidantes no lugar de antioxidantes, também poderá causar sobrecarga de ferro em pacientes com hemocromatose e talassemia. A ingestão exacerbada de ácido ascórbico são associados com náuseas e diarreia. **Conclusão:** A ingestão acentuada do AA apresenta efeitos deletérios no equilíbrio fisiológico, na saturação plasmática e nos níveis de absorção de ferro, estando relacionada também à sintomas de diarreias, náuseas e podendo agravar sintomatologia de outras patologias ou quadros clínicos.

Palavras-chave: ácido ascórbico, Biodisponibilidade, Vitamina, Vitamina c.