

Sobreviviam às tempestades, mas não à falta de Vitamina C.

O escorbuto é uma doença que tem como primeiros sintomas hemorragias nas gengivas, inchaço, dores nas articulações, feridas que não cicatrizam e pouca segurança na fixação dos dentes. Está diretamente relacionada com a falta de vitamina C (ácido ascórbico). Esta doença ocorreu muito durante o tempo das Cruzadas e Navegações, quando as pessoas ficavam longos períodos sem a ingestão de frutas (ricas em vitamina C). Muitos marinheiros e escravos morriam durante a viagem por hemorragias severas. Vasco da Gama chegou a perder dois terços da sua tripulação durante sua viagem às Índias. Por esse motivo, o escorbuto ficou conhecido como a “doença dos marinheiros”. Após muita pesquisa realizada em meados do século XVIII por um médico da marinha inglesa chamado James Lind é que se constatou o real motivo da doença. Nos dias de hoje pouco se ouve falar desta doença, sendo encontrada, ainda, em alguns países do Extremo Norte, onde há escassez de frutas durante os longos períodos de inverno. A dose diária recomendada de vitamina C é de 60mg/dia, porém algumas empresas fabricam medicamentos com doses de até 2000mg. É preciso ficar alerta à ingestão excessiva de vitamina C, que pode acumular nos rins, causando cálculos renais.