



CARÊNCIA DE VITAMINA

B 1 2

A carência de vitamina B12 (cobalamina ou cianocobalamina) pode ocorrer devido às dietas restritivas, isentas de alimentos de origem animal – carne vermelha, fígado, carne branca (peixe e aves), ovos, laticínios ou por conta de absorção deficiente da vitamina.

A deficiência causa a chamada anemia megaloblástica, cujos sintomas são bastante similares ao da anemia ferropriva: cansaço, dor muscular, sonolência, raciocínio prejudicado, perda de memória e problemas neurológicos e psiquiátricos.

Quem tem mais risco de desenvolver deficiência desta vitamina:

- Vegetarianos estritos e veganos;
- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Pessoas que se submeteram às cirurgias de redução de estômago (bariátrica) ou cirurgia de diminuição do intestino delgado;
- Pessoas em uso de medicamentos para diabetes, como a metformina;
- Pessoas com doença de Crohn, colite ulcerativa, doença celíaca ou com Síndrome do Intestino Irritável (SII);
- Gestantes.

Consulte seu médico ou nutricionista, pois quando há deficiência, é necessária a reposição. Somente com a alimentação não é possível adequar os níveis dessa vitamina.

Rosemeire Romanello | Nutricionista CRN 10 5442

Referência

PANIZ, Clóvis et al. Fisiopatologia da deficiência de vitamina B12 e seu diagnóstico laboratorial. *J. Bras. Patol. Med. Lab.*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 5, p. 323-334, Out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-24442005000500007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 13 abr. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1676-24442005000500007>.

SANTOS, Ellen da Costa; BRITO, Adriana; PEREIRA, Isabela Rosier Olímpio. Deficiência de vitamina B12: um fator que induz à depressão?. *Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv.*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 33-46, dez. 2016. Disponível em: <http://pep-sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072016000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 abr. 2018. <http://dx.doi.org/10.5935/1809-4139.20160005>.

SLYWITCH, Eric. Vitamina B12 e vegetarianismo. *Sociedade Vegetariana Brasileira*. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/home/205-vegetarianismo/saude/artigos/132-vitamina-b12-e-vegetarianismo>>. Acesso em: 16 abr. 2018.