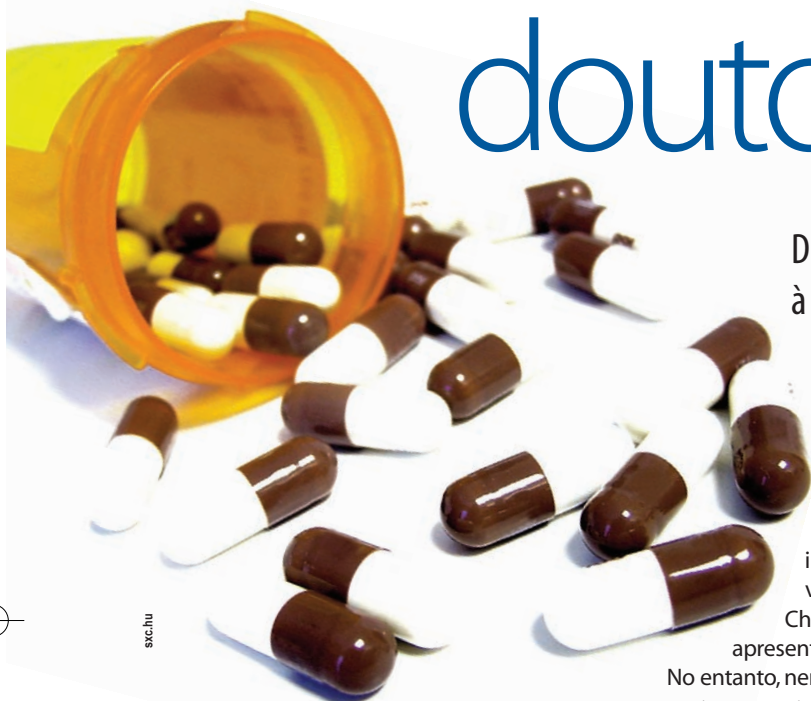


É deficiência de B12, doutor? E agora?



Dr. Eric Slywitch esclarece todas as suas dúvidas referentes à vitamina mais importante na dieta vegetariana

desenvolvimento e metabolismo e, por um processo simbiótico com bactérias (que são as produtoras de B12), incorporam essa vitamina. As algas Nori e Chlorella são as que apresentam teor mais elevado.

No entanto, nenhuma delas, até o momento, se mostrou adequada para corrigir os baixos níveis de B12 apresentados em humanos que se submetem a testes de correção ingerindo essas algas. Portanto, nenhuma alga deve ser consumida com o intuito de obtenção de vitamina B12. Não se arrisque!

Quais são os problemas decorrentes de baixos níveis de vitamina B12?

A vitamina B12, quando deficiente, pode causar anemia, alterações no sistema nervoso e, com o decorrer dos anos, pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares e Mal de Alzheimer.

Quais são os sinais e sintomas de deficiência de B12?

Quando ocorre a anemia, que é o que encontramos com menos frequência, a pessoa sente cansaço, que piora progressivamente conforme a anemia vai se intensificando. O mais comum de encontrarmos são os sintomas neurológicos. O problema é que eles são muito inespecíficos e podem ser confundidos com diversas doenças. Com relação aos sintomas neurológicos, o que ouço mais comumente no consultório são queixas de formigamento e

adormecimento nas pernas e alterações de humor. No entanto, pode haver inúmeras outras manifestações, especialmente se a deficiência está muito avançada. Pode haver confusão mental e até estado de coma.

E se eu estiver apenas com os níveis baixos de B12, mas sem sintomas?

De todas as situações, essa é a mais comum que encontro no consultório. As pessoas nessa situação devem receber a B12 para repor os baixos níveis. Apesar de estarem assintomáticas, ocorre elevação de um composto no sangue chamado homocisteína, que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e demência. Como a deficiência geralmente é crônica, nessa situação, a pessoa não costuma perceber a piora progressiva da sua qualidade de vida.

Como faço para saber se estou com deficiência de B12?

Para ter esse diagnóstico, é necessário fazer exames de sangue. O mais comum é solicitarmos a dosagem da própria B12 no sangue, mas podemos dosar outros compostos, que se mostram elevados na deficiência da vitamina, como o ácido metilmalônico e a homocisteína. Vale lembrar que não basta simplesmente solicitar esses exames, pois é preciso também dosar outros compostos que influenciam a sua elevação no sangue, como outras vitaminas e funções corporais (como o funcionamento dos rins). Lembre-se de que diagnóstico é um ato médico. O hemograma jamais deve ser utilizado para fazer esse diagnóstico!

Como se deve fazer para corrigir a deficiência de B12?

Cerca de 50% dos vegetarianos têm baixos níveis de vitamina B12. Essa estatística é suficiente para preconizar a sua suplementação para todos os indivíduos vegetarianos. No entanto, pode-se estabelecer algumas diretrizes diferentes para as diversas situações.

A vitamina B12 é o único nutriente que realmente pode ser deficiente na dieta vegetariana, especialmente na vegana. Como os vegetais não utilizam a B12 para o seu metabolismo, ela não é incorporada a eles. Portanto, vegetais não contêm B12. As únicas fontes de vitamina B12 confiáveis são as carnes, leites, queijos e ovos. Ela também pode ser adquirida pelo consumo de alimentos fortificados e de suplementos.

Algas, alimentos fermentados e o lúpulo de cerveja contêm B12?

Nenhum desses alimentos pode ser considerado fonte segura de B12. Apesar de algas e alimentos fermentados, como o missô, poderem apresentar pequenas quantidades de vitamina B12, ela é considerada uma forma inativa da vitamina, não sendo adequada aos seres humanos. Muitas algas necessitam de B12 para o seu

Havendo deficiência, a forma mais segura de corrigi-la é através da via injetável. Se a deficiência está diagnosticada e há sintomas dela, a única opção aceitável é a forma injetável. A quantidade de doses e a frequência das aplicações devem ser estabelecidas pelo seu médico. Essa determinação depende dos níveis da vitamina no seu organismo e da presença de sinais e sintomas de deficiência. A B12 injetável pode ser encontrada em qualquer farmácia e o seu custo é bastante acessível.

Como se deve fazer para manter os níveis adequados de B12?

Não havendo deficiência, ou após a sua correção, devemos manter os níveis adequados de B12. Chamamos isso de manutenção. Há algumas possibilidades para trabalharmos. Podemos utilizar um comprimido diário que contenha pelo menos 5 microgramas da vitamina. Outra possibilidade está no uso de um comprimido por semana que contenha pelo menos 2.000 microgramas de B12. A forma que acho mais prática, e que quase a totalidade dos pacientes que atendo prefere, é a injetável. Ela pode ser feita uma vez a cada 6 meses ou a cada ano, garantindo bons níveis de B12.

Posso utilizar a B12 sem saber como está o seu nível no meu organismo?

Como não há relato de efeitos tóxicos por excesso de B12 na literatura científica, podemos considerar que ela é uma vitamina bastante segura para uso, mesmo quando a utilizamos com ela em bons níveis no sangue. A importância de saber como estão os seus níveis sanguíneos se faz para a definição da conduta terapêutica (tratar a deficiência ou fazer apenas a manutenção). Assim, "não ficamos no escuro" ao prescrevê-la.

Depois de quanto tempo de vegetarianismo devo fazer uma dosagem de B12?

Você deve dosar essa vitamina desde o início da sua modificação alimentar. Apesar de termos um estoque de B12 que pode durar anos, ele não é confiável, pois não sabemos como está o estoque da pessoa. Tenho pacientes que, após um mês de dieta vegetariana, estavam com baixos níveis de B12. Nesses casos, a deficiência não ocorreu devido à dieta vegetariana, mas sim devido a um histórico nutricional comprometido antes do vegetarianismo. Portanto, não importa há quanto tempo você é vegetariano. A dosagem dos níveis de B12

deve ser obtida tão logo você tenha o conhecimento da sua importância. O profissional médico ou nutricionista que o acompanha deve saber dessa necessidade de dosagem e sempre solicitá-la. É inaceitável que um médico ou nutricionista que trabalha com vegetarianos não solicite a dosagem dessa vitamina em seus exames.

De onde vem a vitamina B12 utilizada nos suplemento?

A B12 é proveniente de cultura de bactérias em laboratório. Preste atenção se você for utilizar produtos comprados em farmácias, pois alguns deles podem conter alguns derivados animais. O fato é que a B12 provém de bactérias.

Devo utilizar a B12 proveniente de farmácia de manipulação ou das indústrias farmacêuticas?

Para se utilizar qualquer produto proveniente de farmácias de manipulação, deve-se ter o cuidado de conhecer bem a farmácia e a qualidade dos insumos com que ela trabalha. Atendo alguns pacientes com deficiência de vitamina B12 e alguns outros nutrientes e que estavam fazendo uso de produtos manipulados. Se a sua opção for a utilização de B12 manipulada, sempre deve haver controle através de exames laboratoriais para verificar o sucesso terapêutico. Os produtos provenientes de grandes marcas da indústria farmacêutica costumam ser mais confiáveis.

Quais os cuidados na gestação e infância com relação à B12?

Nesses ciclos da vida sempre é recomendada a suplementação de B12, independente de o indivíduo consumir ovos ou laticínios. A forma injetável pode ser administrada em ambos, apesar de não ser a via de escolha para crianças. Para bebês e crianças, costumo prescrevê-la na forma de xarope. É importante realizar a dosagem de B12 para todas as gestantes e bebês. Mulheres vegetarianas que pretendem engravidar devem, obrigatoriamente, avaliar a B12. O cuidado que os onívoros devem ter com o ácido fólico (para prevenir defeitos na formação do bebê) é o mesmo que as vegetarianas devem ter com a vitamina B12, com relação aos seus futuros filhos. Tanto o ácido fólico, quanto a B12, atuam de forma muito parecida na formação da criança.

Se a população fosse vegetariana, as

Por **Dr. Eric Slywitch**
(ericslywitch@yahoo.com.br)



farinhas não seriam enriquecidas com ácido fólico, mas sim com B12. Nunca atendi um vegetariano com deficiência de ácido fólico, mas de B12 tenho inúmeros. Gestantes e crianças: toda a atenção deve ser tomada com relação à B12.

Ingiro ovos, derivados de leite e alimentos fortificados. Devo me preocupar com a B12?

Sim, deve! Apesar de esses produtos conterem B12, a quantidade necessária para a manutenção do organismo, via de regra, não é mantida a longo prazo na prática. São inúmeros os pacientes ovo-lacto vegetarianos que atendo com baixos níveis de B12. Apesar de esses indivíduos ingerirem B12, e o decaimento dela no sangue ser mais lento do que o dos veganos, a longo prazo costuma haver baixos níveis, especialmente para os que têm uma ingestão diária insuficiente ou irregular desses alimentos.

A minha recomendação

Para todos os vegetarianos, recomendo que doseem, anualmente, os seus níveis de B12. Esse exame é barato e realizado até na rede pública de saúde. Todo profissional (médico e nutricionista) que atende vegetarianos tem o dever de incluir essa dosagem nos exames de sangue de rotina que solicita. Apesar de os níveis de normalidade serem apontados entre 200 e 900 pg/ml, os níveis devem ser sempre mantidos acima de 350 pg/ml.

Não dê mole para a B12!



Dr. Eric Slywitch é médico especialista em nutrição, autor do livro "Alimentação sem carne – guia prático", coordenador do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira, coordenador da Equipe Multidisciplinar de Terapia Nutricional do Hospital e Maternidade Santa Marina e docente do GANEP e CBES/IPCE.