

## Dúvidas sobre a B12 - Parte 2

24-Nov-2009

Nessa matéria conversaremos sobre o tratamento e manutenção dos níveis de B12 no organismo.

Tratamento da deficiência e manutenção são coisas diferentes

Quando a pessoa está com deficiência há necessidade de tratar a deficiência, elevando os níveis de B12 para valores seguros. Após a pessoa ter níveis adequados de B12, o suplemento ou a alimentação, é utilizada para manter esses níveis adequados.

Assim, a dose e frequência de uso da B12 para tratar a deficiência são diferentes da dose utilizada para a sua manutenção.

O custo da B12

A B12 é muito barata. De todas as formas possíveis de uso, a forma injetável é, sem dúvida alguma, a mais barata. Apenas para se ter uma idéia, é possível comprar 3 ampolas de B12 pelo valor de cerca de R\$ 10,00, sendo que para a manutenção utilizamos 1 a 2 ampolas por ano.

Absorção da B12

Após ingerida, retirada do alimento (o que depende em parte do ácido do estômago), ligada ao Fator Intrínseco (produzido no estômago), a B12 é absorvida no final do intestino delgado. Só para lembrar: para a B12 ser absorvida em condições fisiológicas, ela deve estar ligada ao fator intrínseco.

Precisamos absorver, para manter os níveis de B12 no organismo, cerca de 1 mcg de B12 por dia. A recomendação de ingestão diária de 2,4 mcg para um adulto leva em consideração o fato de que conseguimos absorver a metade do que ingerimos numa dieta onívora, de forma geral.

A absorção intestinal é limitada. A B12 não entra aleatoriamente no organismo. No intestino há "seguranças" (receptores de B12) que permitem a entrada de cerca de 1 a 1,5 mcg de B12 a cada 4 a 6 horas. Dessa forma, se você pensou na matemática, calculou que, considerando 3 refeições, podemos absorver até 4,5 mcg de B12 por dia.

Pronto! É aqui que começa a confusão, pois medicina é diferente de matemática!!

Vamos começar pela manutenção e depois falaremos sobre o tratamento da deficiência.

**MANUTENÇÃO** dos níveis de B12

Nesse momento vamos entender que os seus níveis de B12 estão adequados, e pretendemos mantê-los adequados.

1- Com o uso da B12 diária, por via oral

A dose preconizada para isso é de 5 mcg de B12 por comprimido, no mínimo. Alguns suplementos no mercado apresentam doses maiores do que essa, como 10 ou 15 mcg. Não há problema em utilizá-los.

## 2- Com o uso da B12 semanal, por via oral

Há tempos atendi uma pessoa que fez o seguinte cálculo: se preciso ingerir 2,4 mcg de B12 por dia, isso significa que devo tomar uma dose única semanal de 16,8 mcg (2,4 mcg x 7 dias). Esse cálculo é lógico para a matemática, mas não para a biologia.

A dose de manutenção preconizada para ser tomada 1 vez por semana é de 2.000 mcg.

Mas por que devo tomar 2.000 mcg 1 vez por semana se consigo absorver apenas 1 a 1,5 mcg a cada 4 ou 6 horas? Não vou perder o que ingeri?

Mais uma vez: biologia e matemática são coisas diferentes.

Quando a B12 ingerida é proveniente da alimentação, ou de suplementos com baixas doses, a regra de absorção de 1 a 1,5 mcg a cada 4 ou 6 horas é válida, pois os "seguranças do intestino" (os receptores intestinais) conseguem limitar a entrada da B12.

No entanto, quando uma megadose de B12 é administrada ocorre um "arrastão de B12", que entra no intestino passando por cima dos "seguranças". Tecnicamente dizemos que a absorção de B12, que segue o processo de pinocitose, passa a ser por difusão.

Assim, apenas para ilustrar, a B12 é uma pessoa que quer entrar numa festa (dentro do organismo). Para isso ela chega na porta, onde está o segurança da festa (o receptor intestinal), que a deixa entrar conforme as suas possibilidades. No entanto, se há muitas pessoas (uma multidão) para entrarem na festa, elas começam a pular o muro.

## 3- Com o uso da forma injetável

Essa forma, deve ser utilizada apenas por vegetarianos que já seguem a dieta por um tempo razoável e que estão com bons níveis de B12. Para isso pode ser utilizada uma aplicação de B12 com cerca de 5.000 UI a cada 6 meses ou um ano.

A frequência da aplicação é estipulada de acordo com o organismo da pessoa.

## 4- Com a alimentação

Muito cuidado aqui!! Os alimentos que contém B12 ativa são as carnes, queijos, leite e ovos, além dos alimentos enriquecidos.

A ingestão de B12 por meio de derivados animais precisa ser constante e em quantidade adequada. Apenas para termos uma idéia, a quantidade de leite necessária para conseguirmos uma quantidade diária mínima de B12 seria de cerca de 650 mL por dia.

Muitos vegetarianos que utilizam derivados animais, tendem a reduzir o consumo desses produtos, o que torna a ingestão de B12 ainda menor.

São raros os pacientes ovo-lacto-vegetarianos que atendo com níveis adequados de B12, após anos de dieta vegetariana.

Não complique! Dose a B12 no sangue!

A biodisponibilidade da vitamina B12 nos alimentos

De forma geral, a quantidade de B12 que conseguimos absorver dos seguintes "alimentos" é a seguinte:

- Carne vermelha &ndash; 56 a 77%
- Peixe &ndash; 42%
- Frango &ndash; 61 a 66%
- Leite &ndash; 65%
- Ovos &ndash; menos do que 9%

O teor de B12 nesses alimentos é variável (veja a tabela no meu livro: Alimentação sem carne &ndash; guia prático; na página 61)

## TRATAMENTO DA DEFICIÊNCIA

Para elevar os níveis de B12 no organismo e assim tratar a deficiência há algumas possibilidades. Descreverei o que a literatura científica preconiza, e depois falarei sobre a minha experiência em consultório.

Recomendações científicas.

### 1- Forma injetável

Essa forma de tratamento é a mais antiga e mais conhecida pelos médicos. Sendo assim, é a mais utilizada e divulgada.

A quantidade de aplicações, a sua frequência e a dose de B12 em cada aplicação deve ser levada em consideração de acordo com as características da pessoa tratada e da sua evolução frente às aplicações.

A B12 injetável pode ser comprada em qualquer farmácia, mas para a aplicação é necessária receita médica.

### 2- Via oral

A via oral também pode ser utilizada para tratar a deficiência, desde que o seu médico saiba prescrever a quantidade e frequência necessária para tratá-la.

Assim, para os que não gostam de agulhas, há possibilidades terapêuticas seguras por via oral também.

Minha experiência em consultório.

Raramente tenho utilizado a via injetável, pois podemos obter o mesmo sucesso terapêutico com a via oral por tempo prolongado. O uso da B12 dessa forma parece manter os níveis elevados por mais tempo e corrige melhor (quando comparado com a injetável) as manifestações decorrentes da sua carência. Para utilizá-la por via oral na correção da deficiência, a dose é elevada e por tempo prolongado.