

VITAMINAS DO COMPLEXO B



Esses nutrientes auxiliam o organismo a utilizar a glicose, ácidos graxos e aminoácidos com eficiência

Leite e carne são ricos em vitaminas do complexo B

As vitaminas do complexo B são lipossolúveis e não são produzidas em quantidades suficientes pelo corpo humano, por isso devem ser adquiridas por meio da alimentação. As vitaminas B1, B2, B3, B5 e B6 contam com funções similares e necessitam uma da outra para que realizem suas funções no organismo. Já as vitaminas B12 e a B9 não necessitam da presença das outras. Veja os benefícios, problemas causados pela falta e as fontes de cada vitamina do complexo B.

Vitamina B1 (Tiamina)

Benefícios: A vitamina B1 age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, ela também desempenha um papel importante na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos, dentre as vitaminas do complexo B a mais importante para o sistema nervoso é a vitamina B12.

Problemas causados pela falta: A falta de vitamina B1 pode causar fraqueza muscular, falta de energia, diminuição da memória e depressão. A carência extrema deste nutriente pode causar a doença beribéri que causa uma neuropatia periférica,

formigamento nas mãos, fraqueza nas pernas, dificuldade para caminhar e alterar a sensibilidade da pele. Alcoólatras correm maior risco de desenvolver a carência de vitamina B1 e em consequência disso ter uma demência que causa confusão mental, dificuldade de raciocínio, memória e pode fazer até que a pessoa entre em coma.

Fontes: As principais fontes de vitamina B1 são carnes, leites, ovos, legumes e cereais integrais e leguminosas como feijão e grão de bico.

Vitamina B2 (Riboflavina)

Benefícios: A vitamina B2 possui forte ação antioxidante e por isso age combatendo os radicais livres. Além disso, ela age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, ela também desempenha um papel importante na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos.

Problemas causados pela falta: A deficiência de vitamina B2 é rara, mas vegetarianos, alcoólatras, crianças, gestantes e idosos estão mais vulneráveis ao problema. A falta deste nutriente pode causar tontura, vertigem, dermatite seborreica, inflamação nos lábios e língua e coceira nos olhos.

Fontes: As principais fontes de vitamina B2 são carnes, leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate.

Vitamina B3 (Niacina)

Benefícios: A vitamina B3 possui forte ação antioxidante e por isso age combatendo os radicais livres. Além disso, ela age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, ela também desempenha um papel importante na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos, dentre as vitaminas do complexo B a mais importante para o sistema nervoso é a vitamina B12.

Problemas causados pela falta: A falta de vitamina B3 pode causar insônia, cansaço, irritabilidade, manchas na pele, depressão e uma doença chamada pelagra que causa diarreia, inflamação na pele e confusão mental. Mulheres que utilizam anticoncepcionais excretam mais a vitamina B3 pela urina, mas normalmente a própria alimentação já compensa essa falta. Pessoas em tratamento de tuberculose podem precisar do suplemento do nutriente, mas essa necessidade só será determinada pelo médico ou nutricionista. O excesso de vitamina B3 não é bom para o organismo, pois pode afetar o fígado, por isso não ingira suplementos do nutriente sem orientação.

Fontes: As principais fontes são carnes, leites, ovos. Algumas oleaginosas, como amendoim e castanha do pará, frutas secas, tomate e cenoura.

Vitamina B5 (Ácido Pantotênico)

Benefícios: A vitamina B5 age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, ela também desempenha um papel importante na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos, dentre as vitaminas do complexo B a mais importante para o sistema nervoso é a vitamina B12.

Este nutriente também auxilia na produção de hormônios da glândula suprarrenal e ajuda o fígado a detoxificar o álcool.

Problemas causados pela falta: A deficiência de vitamina B5 pode causar fadiga, formigamento nas mãos e pés, dores musculares, irritabilidade, depressão, distúrbios de sono, retardo de crescimento, queda de cabelo, envelhecimento precoce, artrite, alergias e estresse.

Fontes: As principais fontes de vitamina B5 são ovos, leite, carnes, leguminosas, como ervilhas e feijão, cogumelos e gérmen de trigo.

Vitamina B6 (piridoxina)

Benefícios: A vitamina B6 é importante para a produção de glóbulos vermelhos. Ela também age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, o nutriente desempenha um papel importante na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos, dentre as vitaminas do complexo B a mais importante para o sistema nervoso é a vitamina B12. A vitamina B6 permite a síntese de glutathione, principal antioxidante do organismo.



Grãos são ricos em vitaminas do complexo B

Problemas causados pela falta: Níveis inadequados de vitamina B6 podem comprometer a conversão de glutamato, neurotransmissor que excita o tório, em GABA, neurotransmissor relaxante. Consequentemente, o excesso de glutamato está associado à hiperexcitação neuronal, e até mesmo à morte neuronal. A deficiência do nutriente pode causar convulsões em crianças pequenas, anemia, dermatite, lesões nervosas, confusão mental em adultos, dormência e formigamento nas mãos e pés. A anemia também pode acontecer devido à falta de vitamina B6.

O excesso do consumo de álcool também pode diminuir os níveis de vitamina B6, assim como o uso de anticoncepcionais. Contudo, a alimentação pode repor a falta do nutriente e é importante consultar um médico ou nutricionista para saber se há necessidade do consumo do suplemento.

Fontes: As melhores fontes de vitamina B6 são peixes, como atum, salmão, truta e arenque, nozes, amendoins, avelãs, semente de girassol, gérmen de trigo, levedo de cerveja, milho e cereais integrais, leguminosas, couve-flor, banana, melão e uvas passas.

Vitamina B7 (biotina)

Benefícios: Assim como outras vitaminas do complexo B, a biotina está relacionado ao metabolismo das gorduras, carboidratos e proteínas. Ela também é essencial para a saúde da pele, unhas e cabelos.

Problemas causados pela falta: A deficiência de biotina é extremamente incomum porque este nutriente está muito presente na alimentação. Contudo, quando acontece os sintomas da ausência do nutriente são: fraqueza nas unhas e cabelos, calvície, pele seca e escamosa e vermelhidão em volta do nariz e da boca. Outras complicações que podem ocorrer são conjuntivite, dermatite exfoliativa, dores musculares e lassidão, acompanhada de aumento da glicemia.

Fontes: As principais fontes de biotina são o amendoim, as nozes, o tomate, a gema do ovo, a cebola, a cenoura, alface, couve-flor e amêndoa. A carne vermelha, o leite, as frutas e as sementes também contam com o nutriente.

Vitamina B9 (ácido fólico)

Benefícios: A vitamina B9 não depende de outras vitaminas do complexo B para surtir efeito positivos. Ela participa da manutenção do sistema imunológico, circulatório e nervoso e reduz o risco de infarto, câncer de mama e de cólon, aterosclerose, promove a saúde dos cabelos e da pele, reforça o sistema imunológico e o sistema nervoso central. Para gestantes, o ácido fólico é importante, pois ajuda no fechamento do tubo neural do feto. O suplemento de vitamina B9 costuma ser orientado para gestantes e só pode ser ingerido em outros casos após orientação médica, isto porque o excesso da substância pode favorecer alguns tipos de câncer.

Problemas causados pela falta: No caso de gestantes, a falta de vitamina B9 pode causar má formação no feto. A falta do nutriente também pode causar anemia megaloblástica, fadiga, lesões nas mucosas, insuficiência respiratória, palidez, níveis elevados do aminoácido homocisteína, podendo causar doenças cardiovasculares.

Fontes: As principais fontes de vitamina B9 são fígado, vegetais de folhas verdes escuras, como brócolis, couve e espinafre, grãos, ervilha, lentilha, feijão, laranja e ovos.

Vitamina B12

Benefícios: A vitamina B12 é importante para a formação das células vermelhas do sangue. Além disso, ela é importante para desenvolvimento e manutenção das funções do sistema nervoso. Sem essa vitamina, a mielina que recobre os nervos, como uma capa de proteção, sofre um desgaste que recebe o nome de desmielinização, processo que ocorre tanto em neurônios de nervos periféricos, quanto naqueles da substância branca do cérebro.

Uma pesquisa realizada pelo Linus Pauling Institute of Oregon State University dos Estados Unidos descobriu que a ingestão de vitamina B12 reduziu o risco de quebras nos cromossomos levando a danos no DNA. Sofrer danos no DNA é um dos fatores de risco para o câncer.

Problemas causados pela falta: A ausência da substância leva a lesões irreversíveis no sistema nervoso, devido à morte dos neurônios. Isso irá provocar neuropatias que tem como sintomas mais comuns o formigamento nas pernas, queimação na sola dos pés, dificuldade para andar e incontinência urinária.

A ausência de vitamina B12 também aumenta o risco da pessoas desenvolver depressão. A anemia megaloblástica também pode ocorrer devido à falta desta vitamina. Alguns outros sintomas da ausência da vitamina B12 no organismo são:

- Fadiga, falta de energia ou tontura ao se levantar ou fazer esforço
- Falta de concentração
- Falhas na memória
- Paranoia e alucinações
- Pele amarelada (icterícia)
- Língua inchada e inflamada

Fontes: A vitamina B12 está presente em boas quantidades nos alimentos de origem animal, especialmente nos peixes de águas frias e profundas, como salmão, truta e atum, fígado, carne de porco, leite e derivados, ovos e ostras.

Outras substâncias

Algumas outras substâncias a princípio eram consideradas vitaminas do complexo B, como a B11, B13, B14, B15, B16 e B17, mas atualmente a ciência já descobriu que na realidade elas não são vitaminas.

Uso do suplemento

As chances de carência de vitaminas do complexo B são muito baixas porque esses nutrientes estão presentes em diversos alimentos. Como boa parte destas vitaminas está em alimentos de origem animal, vegetarianos e veganos correm maior risco de ter deficiência das vitaminas do complexo B.



Brócolis é rico em vitaminas do complexo B

Alcoólatras também podem sofrer com a deficiência porque a ingestão de álcool diminui a absorção de vitaminas do complexo B. Pacientes com câncer podem precisar de maiores quantidades de vitaminas do complexo B, mas para o uso do suplemento é necessária a orientação médica, até porque algumas dessas vitaminas podem piorar o câncer se ingeridas em excesso. Quem passou por uma cirurgia bariátrica também pode precisar do suplemento. É importante ressaltar que antes de ingerir suplementos de vitaminas do complexo B é preciso conversar com o médico sobre o uso.

Riscos do excesso

O excesso de vitaminas do complexo B ocorre por meio da suplementação. Normalmente não há grandes complicações, pois a quantidade extra é eliminada pela urina. Porém, o excesso de vitamina B6 pode causar um quadro de neurite. Já grandes quantidades de vitamina B3 pode prejudicar o fígado, enquanto a vitamina B9 em excesso pode levar a problemas hormonais e favorecer alguns tipos de câncer.