

Remédio Caseiro

A importância vital da vitamina B12: Desvendando os benefícios e necessidades do organismo



www.remediocaseiro.blog.br



suksao | Freepik

A importância vital da vitamina B12: Desvendando os benefícios e necessidades do organismo

No mundo acelerado de hoje, onde a informação é a chave para a saúde e bem-estar, a Vitamina B12, também conhecida como Cobalamina, emerge como uma peça fundamental no quebra-cabeça da nutrição humana. Como uma das vitaminas essenciais do [complexo B](#), a Vitamina B12 destaca-se por seu papel fundamental na promoção da saúde nervosa, formação de células sanguíneas e metabolismo energético.

O papel vital da vitamina B12

A Vitamina B12 é uma vitamina solúvel em água, o que significa que o corpo não a armazena em grandes quantidades. Por isso, a ingestão regular é necessária para manter os níveis adequados. Essa vitamina desempenha um papel crucial em várias funções corporais, incluindo:

1. **Saúde do sistema nervoso:** A B12 é essencial para a saúde do sistema nervoso, pois desempenha um papel vital na

produção de mielina, uma substância que envolve e protege os nervos. Níveis adequados de Vitamina B12 estão associados a uma menor incidência de problemas neurológicos.

2. **Formação de células sanguíneas:** A Cobalamina é vital para a produção adequada de glóbulos vermelhos, essenciais para o transporte de oxigênio pelo corpo. A deficiência de B12 pode levar à anemia, resultando em fadiga, fraqueza e dificuldade de concentração.
3. **Metabolismo energético:** A B12 desempenha um papel fundamental no metabolismo energético, ajudando a converter os alimentos que consumimos em energia utilizável. Pessoas com deficiência de B12 podem experimentar fadiga e fraqueza.

Fontes de vitamina B12

Embora a vitamina B12 seja fundamental, o corpo humano não a produz naturalmente. Portanto, é vital obter B12 por meio da dieta ou suplementos. As principais fontes alimentares incluem:

1. **Produtos de origem animal:** Carnes, aves, peixes, ovos e laticínios são ricos em Vitamina B12. Para vegetarianos e veganos, opções como algas marinhas, cereais fortificados e suplementos podem ser alternativas.
2. **Suplementos:** Suplementos de Vitamina B12 estão prontamente disponíveis e são uma opção conveniente para garantir uma ingestão adequada, especialmente para aqueles que têm restrições dietéticas.

Deficiência de B12: Um alerta silencioso

A deficiência de Vitamina B12 é mais comum do que se imagina, e muitas vezes seus sintomas podem ser sutis ou atribuídos a outras condições. Alguns sinais de deficiência incluem:

- Fadiga persistente
- Fraqueza muscular
- Problemas de memória e concentração
- Formigamento ou dormência nas mãos e pés
- Anemia

É crucial estar atento a esses sinais e procurar orientação médica se necessário.

Qual a taxa de ingestão de vitamina B12 ideal?

A taxa de consumo diário de vitamina B12 podem variar de acordo com idade, sexo, gravidez e lactação e de acordo com o [National Institute of Health](#) essa taxa está descrita na tabela abaixo:

Idade	Homens	Mulheres	Gravidez	Lactação
até 6 meses de vida*	0.4 mcg	0.4 mcg		
7-12 meses*	0.5 mcg	0.5 mcg		
1-3 anos	0.9 mcg	0.9 mcg		
4-8 anos	1.2 mcg	1.2 mcg		
9-13 anos	1.8 mcg	1.8 mcg		
14-18 anos	2.4 mcg	2.4 mcg	2.6 mcg	2.8 mcg
19+ anos	2.4 mcg	2.4 mcg	2.6 mcg	2.8 mcg

*Taxa de ingestão diária

Conclusão:

A Vitamina B12 é um elemento vital para a saúde humana, desempenhando papéis fundamentais em diversas funções do

corpo. Manter níveis adequados é essencial para garantir um funcionamento ideal do sistema nervoso, saúde sanguínea e metabolismo energético. Ao fazer escolhas conscientes na dieta e considerar suplementos quando necessário, podemos assegurar que nosso corpo receba a quantidade adequada de Vitamina B12 para prosperar.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.