

Remédio Caseiro

Vitaminas do Complexo B: tudo o que você precisa saber



www.remediocaseiro.blog.br



Image by jcomp on Freepik

Vitaminas do Complexo B: tudo o que você precisa saber

As vitaminas do complexo B são um grupo de vitaminas solúveis em água que desempenham várias funções essenciais no organismo. Elas incluem a tiamina (B1), a riboflavina (B2), a niacina (B3), o ácido pantotênico (B5), a piridoxina (B6), a biotina (B7), o ácido fólico (B9) e a cobalamina (B12).

Essas vitaminas são fundamentais para o metabolismo energético, pois estão envolvidas na conversão de carboidratos, proteínas e gorduras em energia utilizável pelo corpo. A seguir veremos em detalhes cada uma delas.

Tiamina (B1)

A tiamina, também conhecida como vitamina B1, desempenha um papel essencial no metabolismo dos carboidratos. Ela é necessária para converter esses nutrientes em energia para o nosso corpo. Além disso, a tiamina também é importante para o sistema nervoso, auxiliando na transmissão dos impulsos nervosos e promovendo a saúde das células cerebrais. A deficiência de tiamina pode levar a problemas como a beribéri, uma condição que

afeta principalmente o sistema nervoso e cardiovascular.

Riboflavina (B2)

A riboflavina, ou vitamina B2, é uma vitamina essencial para o nosso metabolismo. Ela desempenha um papel importante na produção de energia a partir dos alimentos que consumimos. Além disso, a riboflavina também é importante para a saúde da pele, olhos e do sistema digestivo. A deficiência de riboflavina pode levar a sintomas como fadiga, inflamação da língua e rachaduras nos lábios.

Niacina (B3)

A niacina, ou vitamina B3, é uma vitamina essencial para a produção de energia no corpo. Ela desempenha um papel importante no metabolismo dos carboidratos, proteínas e gorduras. Além disso, a niacina também é fundamental para a saúde da pele, sistema nervoso e para a produção de hormônios sexuais. A deficiência de niacina pode levar a problemas como pelagra, uma condição caracterizada por sintomas como dermatite, diarreia e demência.

Ácido pantotênico (B5)

O ácido pantotênico, ou vitamina B5, é essencial para o nosso metabolismo, desempenhando um papel importante na produção de energia a partir dos alimentos que consumimos. Além disso, o ácido pantotênico é importante para a saúde da pele, cabelos e unhas. Ele também desempenha funções na síntese de hormônios e na produção de colesterol. A deficiência de ácido pantotênico é rara, já que a vitamina está presente em diversos alimentos.

Piridoxina (B6)

A piridoxina, ou vitamina B6, desempenha um papel crucial no metabolismo das proteínas, carboidratos e gorduras no nosso corpo. Ela também é importante para a saúde do sistema nervoso, auxiliando na produção de neurotransmissores. Além disso, a vitamina B6 é necessária para a formação de glóbulos vermelhos e para a função do sistema imunológico. A deficiência de vitamina B6 pode causar sintomas como anemia, comprometimento do sistema imunológico e problemas de pele.

Biotina (B7)

A biotina, conhecida como vitamina B7 ou vitamina H, é essencial para o metabolismo dos carboidratos, lipídios e proteínas. Ela desempenha um papel importante na produção de energia e na saúde do nosso cabelo, unhas e pele. Além disso, a biotina também é essencial para o crescimento e desenvolvimento do nosso corpo. A deficiência de biotina é rara, mas pode ocorrer em casos de má absorção de nutrientes ou em pessoas que consomem grandes quantidades de clara de ovo crua.

Ácido fólico (B9)

O ácido fólico, ou vitamina B9, é fundamental para o crescimento e desenvolvimento adequado do nosso corpo. Ele desempenha um papel crucial na formação de DNA e na produção de glóbulos vermelhos. Durante a gravidez, o ácido fólico é especialmente importante, pois auxilia na formação do tubo neural do feto. A deficiência de ácido fólico pode levar a problemas de saúde, como anemia, malformações fetais e distúrbios neurológicos.

Cobalamina (B12)

A cobalamina, também conhecida como [vitamina B12](#), é essencial para a saúde geral do nosso corpo. Ela desempenha um papel crucial na formação de glóbulos vermelhos, na saúde do sistema nervoso e no metabolismo dos ácidos gordos. Além disso, a vitamina B12 é necessária para a produção de DNA e para a regeneração de células do corpo. A deficiência de vitamina B12 pode levar a doenças como anemia perniciosa e danos aos nervos.

Alimentos fontes de vitaminas do complexo B

As fontes alimentares dessas vitaminas variam, mas incluem alimentos como grãos integrais, leguminosas, carne, peixe, laticínios, ovos, frutos do mar, verduras de folhas verdes escuras e frutas cítricas. No entanto, algumas das vitaminas do complexo B são encontradas em quantidades limitadas em certos alimentos, o que pode tornar difícil obter quantidades adequadas apenas através da alimentação. Por esse motivo, a suplementação pode ser recomendada em casos de deficiência.

Quem precisa mais de vitaminas do complexo B?

Existem também grupos de pessoas que podem ter necessidades aumentadas de vitaminas do complexo B, como vegetarianos estritos, idosos, gestantes e pessoas com certas condições de saúde, como doenças inflamatórias intestinais, anemia perniciosa ou má absorção de nutrientes.

Importante

É importante ressaltar que as vitaminas do complexo B são sensíveis à luz, calor e oxigênio, por isso, a forma de preparo e armazenamento dos alimentos pode afetar sua concentração e disponibilidade. Cozinhar, por exemplo, pode causar perda dessas vitaminas, especialmente quando submetidas a altas temperaturas.

Conclusão

Em conclusão, as vitaminas do complexo B são nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do organismo, desempenhando várias funções vitais. É importante obter quantidades adequadas dessas vitaminas através de uma dieta balanceada, incluindo uma variedade de alimentos fontes, e, quando necessário, a suplementação adequada sob orientação médica ou nutricional.

Referências:

- Office of Dietary Supplements - National Institutes of Health. B12-Vitamins: Dietary Supplement Fact Sheet.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: B Vitamins.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/vitamin-b/>

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.