



VITAMINA B12 A pequena notável!

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, ATLETA DE PELOTÃO)

Na correria do dia-a-dia, é muito comum não conseguirmos suprir toda a nossa necessidade de vitaminas e minerais, e não são poucas. Claro que necessitamos de todos esses micronutrientes para uma boa nutrição orgânica, mas uma vitamina merece uma atenção em especial, a Vitamina B12.

Esta, conhecida como cobalamina (ou cianocobalamina), possui importantes funções no nosso organismo das quais destacamos:

- ⦿Necessária à Eritropoiese (formação de hemácias ou glóbulos vermelhos na medula óssea);
- ⦿Participa no metabolismo dos aminoácidos e dos ácidos nucleicos; tendo portanto uma acção anabólica para a construção de tecidos (músculos, tecido conjuntivo, pele, unhas, cabelos, etc.);
- ⦿Possui uma função indispensável na formação do sangue;
- ⦿Previne problemas cardíacos e derrame cerebral;
- ⦿Necessária para uma boa manutenção do sistema nervoso.

Segundo a organização norte-americana Food and Nutrition Board, a dose diária de vitamina B12 necessária para o organismo é de 2,4 microgramas (µg) para adultos, 1,2 µg para crianças de até oito anos e 2,8 µg para gestantes e mães que amamentam.

DEFICIÊNCIA – Vitamina B12

Esse é o único nutriente que não pode ser obtido satisfatoriamente apenas de fontes vegetais. Vegans que tomam suplementos tem menos risco de desenvolver deficiência de B12 do que pessoas que comem carne. A vitamina B12 é necessária para a formação de células vermelhas do sangue bom, a função neurológica e síntese de DNA. Sua deficiência pode provocar anemia perniciosa, cujos sintomas são: alterações neurológicas, progressivas e mortais se não houver tratamento; fraqueza; convulsões e dano irreversível no tecido parietal gástrico; afta na boca.

Os principais sintomas são:
Anemia megaloblástica, que resulta da inibição da síntese de DNA na produção de glóbulos vermelhos;
Fadiga;
Fraqueza;
Constipação;
Perda de apetite e perda de peso.

A deficiência, quando se inicia, traz prejuízos para a cognição, levando a queixas de dificuldade de concentração, memória e atenção. Ocorrem também formigamentos nas pernas e redução da propriocepção. Em casos avançados, leva à confusão mental, torpor e até o coma.

Mulheres com grande quantidade de fluxo menstrual tendem a desenvolver com facilidade um quadro de anemia e assim precisam estar atentas a todos esses sintomas e na manutenção de uma alimentação bem equilibrada!

Ao contrário da crença popular existem raros casos diagnosticados de vegetarianos com déficit de B12 por conta dos mecanismos do organismo de a reaproveitar e a manter no organismo. Porém, principalmente os veganos, devem tomar



RB
running

ASSESSORIA DESPORTIVA

CORRES?

Queres melhorar a tua condição física ou a tua prestação desportiva?

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...

CONDICIONAMENTO FÍSICO
TREINO PERSONALIZADO
TREINO EM GRUPO
CAMINHADA
MASSAGEM DESPORTIVA
NUTRIÇÃO

RITA BORRALHO
T: 961 451 456

www.rbrunning.com.sapo.pt
Facebook: RB Running
E-mail: rbrunning1@gmail.com



cuidados especiais, especialmente gestantes, lactantes e idosos, quando a necessidade é maior. Isso sugere que para sua manutenção corporal, é mais importante as questões ligadas ao metabolismo humano do que a quantidade ingerida.

Conseguir uma ingestão adequada de Vitamina B12 é fácil e existem vários métodos para atender às preferências individuais. A absorção de B12 varia de cerca de 50%, se cerca de 1 micrograma ou menos dela é consumida, a cerca de 0,5% para doses de 1.000 microgramas (1 mg) ou superiores. Assim, quanto menor frequência de consumo de B12, maior será o montante total a ser a quantidade desejada absorvido.

O consumo de álcool, tabaco e certos medicamentos como antibióticos (neomicina, ácido aminosalicílico, etc.) e metformina (hipoglicemiante oral) podem contribuir para a deficiência da B12, pois causam a má absorção desta vitamina. Além disso, a absorção piora naturalmente com a idade.

Anemia

Em caso de anemia devido a falta de B12 no organismo, é recomendável o uso de suple-

mentos prescritos por um médico, pois a dose necessária para corrigir essa deficiência não é atingida pela dieta. Injeções também são usadas por atravessar as barreiras de absorção. Existem opções de alimentos artificialmente enriquecidos, como leite de soja e cereais de algumas marcas, voltadas especialmente para os veganos. Os vários suplementos vitamínicos são de origem bacteriana.

Entre 10 a 30 por cento das pessoas mais velhas podem ser incapazes de absorver naturalmente a vitamina B12. Sendo assim é aconselhável para maiores de 50 anos o consumo de alimentos fortificados com vitamina B12 ou de um suplemento vitamínicos contendo B12.

Embora rara, há um tipo de teníase transmitida ao homem pelo *Diphyllobothrium latum*, decorrente da ingestão de peixe cru. O parasita consome elevadas quantidades de vitamina B12, provocando a hipovitaminose no hospedeiro humano.

A restrição a fontes vegetais de B12 por veganos revelam ser insuficientes para atender as necessidades diárias. Os estudos incluem pesquisas sobre as bactérias intestinais humanas, spirulina, capim seco, cevada, nori e outras algas. Vários estudos de matérias-primas alimen-

tares vegetarianas tem mostrado que alimentos crus não oferecem nenhuma proteção especial. É difícil distinguir a verdadeira B12 de análogos que podem atrapalhar o metabolismo de vitamina B12. Infere-se que a B12 análoga presente nos vegetais prejudica a absorção da verdadeira B12, tornando as fontes vegetais insatisfatórias. A Vegan Society recomenda aos veganos consumirem alimentos enriquecidos ou suplementos vitamínicos.

As principais fontes alimentares de Vitamina B12 são:

- Levedura de cerveja;
- iogurte;
- Cereais integrais enriquecidos (os alimentos de origem vegetal não contêm a vitamina B12);
- Leite;
- Batata;
- Peixes (atum, truta, bacalhau e salmão);
- Ovos;
- Carnes e geral (suína, bovina e de aves);
- Abacate...

* Com supervisão técnica de Marco Pereira (Lic. Ed. Física Saúde e Desporto, Lic. Dietética e Nutrição, Consultor técnico do RB Running)

1ª CORRIDA FARO ATIVO



SEASIDE
Circuito Nacional de Estrada 2013
www.circuionacionaldeestrada.com



MUNICÍPIO DE FARO 27.10.2013

PERCURSO
Partida e meta no Jardim Manuel Bivar.

DISTÂNCIA / HORÁRIO
Corrida: 10.000 metros (2 voltas ao percurso de 5000 metros.) | 10h30m
Caminhada / Corrida: 5.000 metros | 09h30m

INSCRIÇÕES
Prova de 10 Km: Até 17 de Outubro - 6,50€ | de 18 a 23 de Outubro - 8€ | Dia da Prova - 10€
Prova de 5 Km: Até 17 de Outubro - 5€ | de 18 a 23 de Outubro - 6€ | Dia da Prova - 10€

ESCALÕES ETÁRIOS
Mascullinos - juniores (nascido em 1994 e 1995); seniores (20 a 34 anos); veteranos I (35 a 39 anos); veteranos II (40 a 44 anos); veteranos III (45 a 49 anos); veteranos IV (50 a 54 anos); veterano V (55 a 59 anos) e veteranos VI (60 anos ou mais).
Femininos - seniores (20 a 34 anos); veteranas 1 (35 a 44 anos); veteranas 2 (45 anos ou mais).

ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO



APOIO INSTITUCIONAL



APOIOS



INSCRIÇÕES EM WWW.XISTARCA.PT