

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 27, 2023

Deficiência de vitamina B12

A falta de vitamina B12 suficiente pode causar anemia. Isso significa que o sangue não é capaz de transportar oxigênio pelo corpo tão bem quanto deveria. E se você ficar muito tempo sem ingerir B12 suficiente, poderá sofrer danos permanentes no sistema nervoso. No entanto, a deficiência de vitamina B12 pode ser facilmente tratada com pílulas ou injeções de vitamina.

Reunimos as pesquisas sobre a deficiência de vitamina B12 e conversamos com especialistas sobre a melhor maneira de tratá-la. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

O que é deficiência de vitamina B12?

A vitamina B12 é uma vitamina que você precisa para se manter saudável. É encontrada principalmente em produtos de origem animal, como carne, peixe, leite, queijo e ovos. Também é encontrado em alguns alimentos fortificados, como cereais matinais e extrato de levedura.

Algumas pessoas não ingerem vitamina B12 suficiente nos alimentos que consomem ou ingerem bastante, mas o corpo não a absorve adequadamente. Isso causa deficiência de vitamina B12. Você pode estar em risco se:

- são veganos ou vegetarianos
- tiver sido submetido a uma cirurgia no estômago ou nos intestinos
- tiveram uma condição chamada gastrite atrófica, que causa inflamação no estômago
- ter uma condição como a doença de Crohn ou doença celíaca que causa inflamação no intestino
- estiver tomando medicamentos que impeçam o organismo de absorver a vitamina B12, como anticonvulsivantes, bloqueadores de ácido, inibidores da bomba de prótons ou metformina.

Algumas pessoas não recebem vitamina B12 suficiente devido a uma doença chamada anemia perniciosa. Se você tiver essa doença, seu sistema imunológico ataca as células

Deficiência de vitamina B12

do corpo que produzem uma substância química chamada fator intrínseco. Sem o fator intrínseco, seu corpo não consegue absorver tanta vitamina B12 dos alimentos.

Você pode fazer um exame de sangue para verificar seu nível de vitamina B12.

Quais são os sintomas?

A vitamina B12 é usada pelo corpo para produzir glóbulos vermelhos. Essas são as células do sangue que transportam oxigênio pelo corpo. Sem vitamina B12 suficiente, você pode ficar anêmico. Os sinais são:

- sensação de fadiga
- falta de ar
- estar muito atento aos batimentos cardíacos (ter palpitações).

Se a deficiência de vitamina B12 persistir por muito tempo, poderá afetar o sistema nervoso. É possível:

- não perceber mais a sensação de vibração na parte inferior das pernas
- tiver dificuldade para andar, ou a maneira como você anda pode mudar
- sentir dormência ou formigamento (alfinetes e agulhas) nos dedos das mãos ou dos pés.

Quais tratamentos funcionam?

Prevenção da deficiência de vitamina B12

As recomendações para níveis saudáveis de vitamina B12 variam em diferentes países. Por exemplo, no Reino Unido, as recomendações dizem que 1,5 micrograma de vitamina B12 por dia é suficiente para a maioria dos adultos, embora as mulheres que estejam amamentando precisem de 2 microgramas. A maioria das pessoas obtém essa quantidade dos alimentos que consome.

Para veganos e vegetarianos, os especialistas recomendam tomar **suplementos** diários de **vitamina B12** ou comer alimentos enriquecidos com vitamina B12. Os alimentos fortificados incluem extrato de levedura, proteína vegetal texturizada, leites de soja, margarinas vegetais e de girassol e cereais matinais.

Se você passou por uma cirurgia no intestino ou no estômago (por exemplo, cirurgia para perda de peso), precisará tomar suplementos de vitamina B12. Seu médico pode sugerir exames de sangue regulares para monitorar seus níveis de vitamina B12.

Tratamento da deficiência de vitamina B12

O tratamento para os baixos níveis de vitamina B12 é, como é de se esperar, a vitamina B12. Talvez você ouça seu tratamento ser chamado de **hidroxocobalamina**. É uma forma de vitamina B12. Outra forma de vitamina B12 é chamada **cianocobalamina**.

A forma de tomar a vitamina B12 dependerá dos sintomas que você está apresentando e da gravidade deles.

Deficiência de vitamina B12

Se você tiver anemia grave ou problemas nervosos, precisará de injeções de vitamina B12. Você os consumirá cerca de três vezes por semana durante duas semanas ou mais. As injeções criarão um estoque de vitamina B12 em seu corpo. Depois disso, você precisará de injeções a cada poucos meses para evitar que o problema volte.

O médico também pode recomendar o uso de suplementos de ácido fólico em comprimidos, pois eles podem ajudar no tratamento da anemia.

Se os sintomas não forem graves ou se um exame de sangue mostrar que a vitamina B12 está baixa antes de você começar a apresentar qualquer sintoma, o médico poderá sugerir o uso de suplementos de vitamina B12 na forma de comprimidos. Se os comprimidos não ajudarem após dois meses, você precisará mudar para injeções.

Algumas pessoas com problemas estomacais ou intestinais graves e algumas pessoas que passaram por cirurgia estomacal não conseguem absorver a vitamina B12 dos comprimidos. Em vez disso, eles precisarão de injeções.

O que vai acontecer comigo?

A anemia causada pela deficiência de vitamina B12 pode ser tratada facilmente com comprimidos ou injeções de vitamina. No entanto, se você já tiver danos nos nervos, não há garantia de que eles melhorarão após o tratamento. Talvez seja necessário consultar um médico especializado no sistema nervoso (um neurologista). O tratamento com vitaminas deve impedir que seus sintomas piorem.

A deficiência de vitamina B12 pode causar problemas sérios, portanto, se o médico recomendou um tratamento para prevenir a deficiência de vitamina B12, é importante segui-lo.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2023. Todos os direitos reservados.

