

Consumo de etanol durante a gestação impacta na deficiência de folato e vitamina B12

Silva, E.E.W.¹, Santana, E.V.M.¹, Santos, T.W.A.²

¹ Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil ² Instituto Keizo Asami, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

Introdução: Durante a gestação, alterações fisiológicas sanguíneas aumentam a susceptibilidade ao desenvolvimento de anemias. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a anemia é um importante problema em gestantes, causada principalmente pela deficiência de ferro, folato e vitamina B12. A deficiência de folato afeta a metilação do DNA podendo levar a defeitos do tubo neural, enquanto a deficiência de vitamina B12 prejudica a mielinização e o funcionamento do sistema nervoso. A deficiência de B12 pode gerar sintomas como astenia, palpitações e diversos graus de comprometimentos neurológicos fetal e materno. O álcool na gestação atravessa a placenta e prejudica o feto, causando deficiências nutricionais e alterações intrauterinas. Entre as consequências do uso de álcool na gravidez, está a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF), caracterizada por baixo peso ao nascer, hipotonia, problemas neurológicos e anormalidades craniofaciais. **Metodologia:** Realizou-se uma busca de artigos publicados entre 2016 e 2026 nas bases Google Acadêmico e PubMed, utilizando descritores “folato”, “vitamina B12”, “etanol”, “gestação” e “anemia”. Foram incluídos estudos originais em português e inglês, com texto completo disponível, e excluídos estudos com informações incompletas ou com gestantes portadoras de doenças hepáticas e renais. **Resultados:** Na gestação, a cobalamina torna-se hemo diluída fisiologicamente, pela transferência ao feto e redistribuição materna. A anemia megaloblástica, causada pela deficiência de folato e B12, mostrou-se menos frequente que a anemia ferropriva, porém clinicamente relevante. Os níveis elevados de ácido metilmalônico e homocisteína ajudam a identificar a deficiência de vitamina B12. Os estudos evidenciaram que o consumo de álcool reduz significativamente a absorção de folato e aumenta o risco de SAF. Observou-se que gestantes consumidoras ocasionais tendem a reduzir ou cessar o consumo durante a gestação, enquanto parte das dependentes mantém o uso abusivo. Os achados sugerem um possível efeito protetor do folato frente à exposição ao etanol. No entanto, a deficiência de folato em gestantes etilistas está associada à redução da absorção intestinal, à menor retenção hepática e ao aumento da excreção urinária. **Conclusão:** Embora a suplementação nutricional não reverta completamente a SAF, a abstinência do álcool durante a gestação é a principal medida preventiva. A ingestão de álcool aumenta a produção de radicais livres e induz um processo inflamatório no intestino, prejudicando a absorção, metabolismo e reserva dessas vitaminas. A suplementação adequada, especialmente de folato, pode atuar como fator protetor e auxiliar na redução dos efeitos do etanol, reforçando a importância do pré-natal com acompanhamento nutricional.

Palavras-chave: Gravidez, Etanol, Folato, Vitamina B12.