

IMPORTÂNCIA DA VITAMINA B12 NA FORMAÇÃO DAS HEMÁCIAS E NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE NEUROLÓGICA

OLBERMANN, AMANDA CRISTINA¹; ZANELLA, JAMILLE CRISTINA¹;
PILATT, FERNANDA¹; FRAPORT, LIZIARA SILVA¹;

Fundamentação/Introdução: A vitamina B12 é um micronutriente essencial ao organismo humano, envolvido na maturação dos glóbulos vermelhos e em diversas vias metabólicas fundamentais, especialmente no funcionamento do sistema nervoso central e periférico. Sua obtenção ocorre, predominantemente, por meio da ingestão de alimentos de origem animal, destacando-se fígado bovino, mariscos, peixes e carnes vermelhas.

Objetivos: Identificar a importância da vitamina B12 na formação das hemácias e na manutenção da saúde neurológica.

Delineamento e Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão de literatura. A pesquisa foi realizada nas plataformas SciELO e Google Acadêmico, com a seleção de quatro artigos científicos publicados em língua portuguesa.

Resultados: A vitamina B12, pertencente ao grupo das cobalaminas e entre suas formas ativas, destacam-se a cianocobalamina e a hidroxicobalamina, conhecidas por sua alta biodisponibilidade. Como os seres humanos não sintetizam essa vitamina, sua obtenção depende exclusivamente da dieta ou de suplementação. As principais causas de deficiência incluem má absorção intestinal, atrofia da mucosa gástrica, uso prolongado de determinados fármacos (como metformina e inibidores da bomba de prótons), anemia perniciosa e dietas com baixa ingestão de alimentos de origem animal. Entre as manifestações clínicas associadas à deficiência de vitamina B12, destaca-se a anemia megaloblástica. Essa condição está relacionada à deficiência de vitamina B12 e/ou ácido fólico, micronutrientes que atuam como coenzimas na síntese de DNA. O prejuízo nessa via leva à desaceleração da divisão celular, embora o crescimento citoplasmático permaneça preservado. Isso resulta em uma maturação nuclear deficiente, ocasionando células aumentadas e funcionalmente comprometidas. Além disso, a deficiência de vitamina B12 está associada a diversas alterações neurológicas, como neuropatia periférica, degeneração combinada subaguda da medula espinhal, neuropatia óptica, disfunção cognitiva (de confusão leve à demência), psicose e, frequentemente, anemia perniciosa. Tais efeitos decorrem da sua participação na formação da bainha de mielina e na preservação da integridade funcional do sistema nervoso.

Conclusões/Considerações Finais: A vitamina B12 exerce um papel fundamental no sistema nervoso e homeopático. Sua deficiência pode ocasionar diversos problemas crônicos, diante disso é importante o diagnóstico correto e rápido, juntamente com uma adequada intervenção nutricional ou terapêutica, a fim de prevenir danos irreversíveis.

Palavras-chave: Anemia megaloblástica; Cobalamina; Saúde neurológica; Vitamina B12;

¹ UCEFF Faculdades - Chapecó - SC - Brasil