

## VITAMINA B12

### Definição

Vitamina hidrossolúvel que faa parte das vitaminas do complexo B.

### Funções

A Vitamina B12, assim como as outras vitaminas do complexo B, desempenham um papel importante no metabolismo, ajuda na formação de glóbulos vermelhos no sangue e na manutenção do sistema nervoso central.

### Fontes alimentícias

A Vitamina B12 encontra-se nos ovos, carne, aves, mariscos e no leite e seus derivados.

### Efeitos secundários

Como o corpo tem capacidade de armazenar grandes quantidades de vitamina B12 , sua deficiência é quase rara. No entanto, a deficiência pode-se apresentar na incapacidade de utilizar a mesma. Esta incapacidade para ser absorvida desde o trato intestinal pode ser causada por uma enfermidade conhecida como anemia perniciosa. Além disso, os vegetarianos estrictos que não ingerem quantidades adequadas de Vitamina B12 por meio de suplementos também são suscetíveis de padecer desta deficiência.

Os baixos níveis de Vitamina B12 pode causar anemia , entumecimento e formigamento das extremidades e também outros sintomas neurológicos como debilidade e perda de equilíbrio.

### Recomendações

As quantidades diárias recomendadas se definem como os níveis de ingestão de nutrientes Essenciais que, usando-se como base de conhecimento científico a Junta reguladora de Alimentos ( Food and Nutrition Board) considera adequado para satisfazer as necessidades nutricionais conhecidas de praticamente todas as pessoas saudáveis.

A melhor maneira de satisfazer estes requerimentos diários de vitaminas essneciais é consumir uma dieta balanceada que contenha uma variedade de produtos e dos grupos básicos de alimentos.

Devido ao fato de todas as vitaminas do grupo B12 serem provenientes de animais, as pessoas que seguem dieta vegetariana e que não cosomem produtos lácteos podem necessitas de suplementos destas vitaminas do grupo B.

Existem várias fontes não animais de vitaminas B12 porém, não muito confiáveis e que são altamente variáveis.


As recomendações específicas para cada vitamina dependem da idade, do gênero e de outros fatores ( gravidez, por exemplo).

### Referência bibliográfica

[www.adam.com](http://www.adam.com)

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la Comisión Norteamericana de Certificación de la Atención

 vendas@farmacam.com.br

 whatsapp (21) 98493-7033

 Facebook.com.br/farmacam


 Instagram.com.br/farmacam

Médica (American Accreditation HealthCare Commission, URAC): [www.urac.com](http://www.urac.com)

Alcântara Rua Yolanda Saad Abuzaid, 150, lojas 118/119. Telefone (21) 2601-1130

Centro / Zé Garoto Rua Coronel Serrado, 1630, lojas 102/103. Telefone (21) 2605-1349

 [vendas@farmacam.com.br](mailto:vendas@farmacam.com.br)

 whatsapp (21) 98493-7033

 [Facebook.com.br/farmacam](https://Facebook.com.br/farmacam)

 [Instagram.com.br/farmacam](https://Instagram.com.br/farmacam)