

## **PANTOTENATO DE CÁLCIO (Vitamina B5)**

O Pantotenato de Cálcio ou ácido pantotênico, pertence ao grupo das vitaminas B. É um componente da coenzima A, essencial do metabolismo dos carboidratos, lipídios e proteínas. Por seu alto teor de cálcio (37%) a vitamina B5 pode ser usada como fonte deste mineral. Também é necessária à produção de hormônios, formação de hemoglobina e do neurotransmissor acetilcolina, fundamental para a memória.

O Pantotenato de Cálcio é vital para a resposta do organismo ao stress e às infecções virais ou bacterianas (Axelrod – Universidade de Pittsburgh – revista Acta Pediatrica - 1971). É importante também na síntese do ACTH e de glicocorticóides (é considerada a vitamina anti-stress por sua ação sobre a glândula suprarrenal). O Dr. Abram Hoffer, psiquiatra canadense e autor do livro “Orthomolecular Nutrition”, o Dr. Emanuel Cheraskin, autor do “Psycho Dietetics” e o Dr. Richard Passwater, autor do livro “Super Nutrition”, indicam essa vitamina em todos os casos de stress.

**SINÔNIMOS:** Vitamina B5; Ácido pantotênico; Pantotenato de cálcio racêmico; Calcium pantothenate; Dextro Calcium Pantothenate.

**C.A.S.:** 137-08-6

**PM:** 476,5

**INDICAÇÕES:** Síndrome dos pés ardentes (“formigamento” nas mãos e pés),

**DOSES E USOS:** É usado na faixa de 100 a 500 mg ao dia. As necessidades nutricionais humanas são de 3 a 7 mg ao dia.

**REAÇÕES ADVERSAS:** Doses muito altas (acima de 1g/dia) podem desencadear dores ósseas, além de acelerar o trânsito intestinal.

**INTERAÇÕES:** Em associação com a vitamina B3, ajuda a remover a lipofuscina gerada pela peroxidação lipídica e pelo envelhecimento (a lipofuscina diminui a formação da acetilcolina).

**INCOMPATIBILIDADES:** Incompatível com sulfatos, fosfatos, carbonatos, ácido acético e ácido clorídrico.

**ESTABILIDADE:** As soluções de pantotenato de cálcio apresentam máxima estabilidade em faixas de pH entre 5 e 7, hidrolizam-se rapidamente em meio mais ácido e mais alcalino.

## REFERÊNCIAS

MARTINDALE. **The Complete Drug Reference**. 35. Ed. PhP: Londres, 2007.

MOURA, J.G.P. **Nutrientes e Terapêuticas: Como usá-los, quando usá-los, como avaliar suas carências e radicais livres na saúde**. Visão artes Gráficas. RS, 2006.

BATISTUZZO, J.A.O., ITAYA, M., ETO, Y. **Formulário Médico Farmacêutico**. 3.ed. São Paulo: Pharmabooks. 2006.