

VITAMINA B12

Também chamada de cobalamina, esta vitamina é **essencial para o metabolismo das proteínas, hidratos de carbono e gorduras** e, juntamente com o ácido fólico [vitamina B9], participa no processo de produção do ADN. A vitamina B12 não pode ser sintetizada por produtos de origem vegetal, por isso é encontrada apenas em fontes alimentares de origem animal ou, em alternativa, **pode ser produzida por algumas bactérias da nossa microbiota intestinal**.

FONTES ALIMENTARES



Fígado de vitela grelhado 1 isca (52 g)
33,3 µg



Amêijoas 10 unidades (100 g)
37 µg



Carne de porco à alentejana 1 porção (250 g)
45 µg



Atum 1 lata em óleo (85 g)
2 µg



Camarão 10 un. pequenas (60 g)
1,3 µg



Queijo 2 fatias (40 g)
0,8 µg



Leite meio-gordo 1 copo (200 ml)
0,2 µg



Ovo cozido 1 unidade (56 g)
0,3 µg

CIRURGIAS NO APARELHO DIGESTIVO

Pessoas que removeram parte do estômago [cirurgia bariátrica ou gastrectomia] têm maior risco de desenvolverem esta deficiência.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	0,4 - 0,9 µg/dia
	4 - 13 anos	1,2 - 1,8 µg/dia
	+ 14 anos	2,4 µg/dia
	todas as idades	2,6 µg/dia
	todas as idades	2,8 µg/dia

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

Uma das causas mais comuns é a **má absorção**, e os efeitos incluem a **anemia megaloblástica** [hemácias grandes - é diferente do que acontece na anemia por deficiência de ferro, em que estas células diminuem de tamanho], problemas no sistema imunitário e no trato gastrointestinal em crianças pequenas, além do possível impacto no crescimento intrauterino em mulheres grávidas.

VEGETARIANOS

Pessoas que restringem o consumo de alimentos de origem animal também podem ter risco aumentado de desenvolver esta deficiência.