

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# ZINCO E VITAMINA B12

Enzimas são proteínas que ativam e inibem todas as ações no nosso metabolismo. O zinco compõe mais de 300 enzimas e é participante de muitas reações metabólicas..

Os comprometimentos pelo déficit de zinco se dão gravemente nos seguintes processos, dentre outros:

- divisão celular;
- expressão genética (transcrição genética);
- processos de desenvolvimento e crescimento;
- desenvolvimento neural;
- morte celular (profilaxia tumoral);
- estabilizador de membrana celular;
- função imune;
- interação hormônio / receptor;
- antioxidante (enzimas que neutralizam radicais livres);
- bons níveis de vitaminas E e A;
- auxílio no metabolismo dos nutrientes (translocação de receptor);
- transporte sanguíneo;
- associação com os reguladores de pressão;
- espermatogênese.

O zinco está presente nos músculos (66%), ossos (30%), fígado e pele. Apenas 0,1% está presente na circulação sanguínea. Suas doses de consumo diário são em torno de 1-3,5 mg.

São melhores fontes de zinco: mariscos, carne vermelha, fígado, miúdos e ovos. Nozes e leguminosas são fontes relativamente boas também. A presença de aminoácidos facilitam sua absorção. Não há consenso com evidências sobre os dificultadores da absorção do zinco.

Nas dietas veganas tem-se menor disponibilidade de zinco e a absorção é apenas de 30 a 35% do que foi ingerido. As recomendações sobre ingestão de zinco obrigatoriamente é maior para esse público.

Sua deficiência está relacionada ao consumo inadequado do mineral; alta presença de fitatos; desnutrição energético protéica; má absorção pelo intestino; insuficiência renal entre outros.

São sinais e carência de zinco:

- diminuição da imunidade;
- acnes, suprime a produção de sedo;
- intolerância à glicose pela baixa de insulina;
- perda do paladar;
- desordens do aprendizado e memória;
- impotência sexual
- diarreia;
- dermatite;
- queda de cabelo;
- unhas enfraquecidas;
- fadiga

A dosagem de zinco no organismo também não é precisa devido à baixa sensibilidade ao exame sanguíneo. Geralmente o diagnóstico é feito após suplementação com melhora dos sintomas.

A vitamina B12 é assunto delicado para veganos e vegetarianos. Ela é da famílias das cobalaminas. Ela é hidrossolúvel e produzida exclusivamente por bactérias em tecidos animais. Suplementação é obrigatória para esse público.

A vitamina B12 está envolvida em processos metabólicos muito importantes.

Está presente ativamente nas conexões neurais, na diminuição dos risco cardiovasculares (regulação da homocisteína) e na produção de glóbulos vermelhos (risco de anemias).

A digestão dela inicia-se no estômago. A liberação do Fator Intrínseco (FI), pelas células da parede estomacal, acontece na presença de B12, e este, associando-se a ela, permite sua absorção na porção final do intestino delgado. A B12 será armazenada no fígado (única hidrossolúvel armazenável). São fontes o leite, carne e ovos.

A deficiência de B12 é causada pela baixa ingestão; atrofia do estômago; diminuição do FI; verminoses; uso de antiácidos e alcoolismo. Ela pode provocar diminuição da hemoglobina e consequente anemia megaloblática gerando baixa de oxigênio e fadiga. Pode provocar bloqueios na síntese de DNA e aumento da homocisteína causando danos no vaso sanguíneo.

Em relação ao sistema nervoso, a vitamina B12 é componente da bainha de mielina. Sua falta libera substâncias que alteram a composição dessa bainha, que é quem garante velocidade na transmissão dos impulsos nervos. Quem tem alteração pode sofrer de baixa de sensibilidade, irritabilidade, agitação, comprometimento de memória, desordens psiquiátricas, depressão, demência.

O diagnóstico é feito dosando os níveis sanguíneos associado com dosagem de homocisteína que pode verificar o estado dentro das células).

A suplementação deste micronutriente era feita de forma injetável antigamente. Hoje, mesmo para quem não tem quantidades favoráveis de FI, a suplementação oral garante a absorção de 1% necessário para o funcionamento do metabolismo, sob prescrição médica.

