



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## VITAMINA B12 (CIANOCOBALAMINA)

A vitamina B12 é essencial ao nosso organismo, pois não a sintetizamos. Assim, é necessário o consumo de alimentos ricos em B12, todos de origem animal como carne bovina, ovos, peixes, leite e derivados. Também é necessário sermos capazes de absorvê-la. A dieta vegetariana quase sempre precisa de suplementação de B12.

É indispensável para a formação de células sanguíneas e do sistema nervoso, e **quando a Vitamina B12 está baixa pode levar à anemia, fadiga e queixas neurológicas** como formigamento, fraqueza nas pernas e **até quadros mais graves como déficits motores e demência potencialmente reversível.**

Algumas **medicações também podem interferir na absorção de B12.**

Por ser **prevalente em idosos** a carência de B12, **pelo consumo menor de alimentos e possível interferência na absorção, é imperioso fazer dosagens sanguíneas de vitamina B12** periodicamente e se esta estiver baixa, suplementar.

**Dra. Márcia Morgado**  
Geriatria e Clínica Médica