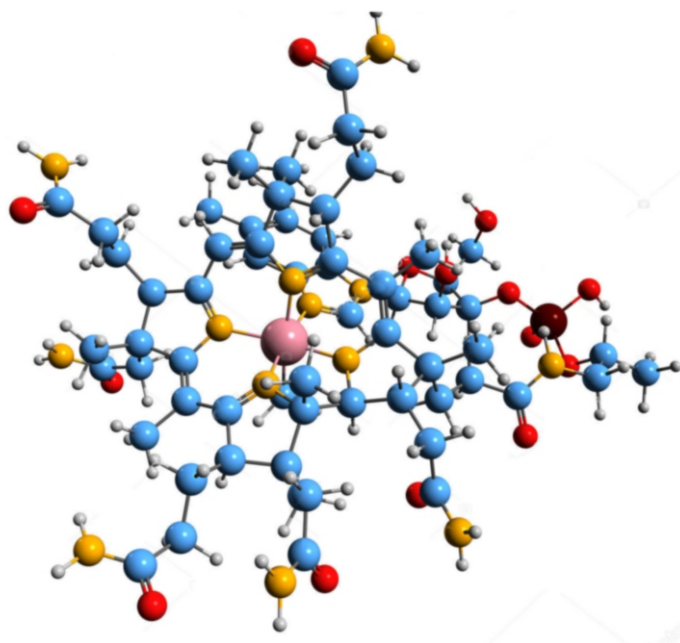


## VITAMINA B12 - Sublingual em cápsulas

A vitamina B12 sublingual refere-se a uma forma de suplemento de vitamina B12 que é projetada para ser absorvida através da mucosa sob a língua, em vez de ser ingerida e absorvida pelo trato digestivo. A vitamina B12, também conhecida como cobalamina, desempenha um papel crucial no funcionamento do sistema nervoso, na formação de células vermelhas do sangue e na síntese de DNA.

A administração sublingual é uma alternativa ao consumo oral tradicional de comprimidos ou cápsulas de vitamina B12. A vantagem da administração sublingual é que a vitamina B12 pode ser absorvida diretamente na corrente sanguínea através dos capilares sob a língua, evitando o sistema digestivo. Isso pode ser particularmente útil para pessoas que têm dificuldade em absorver a vitamina B12 através do trato gastrointestinal.



### INDICAÇÕES

**Produção de glóbulos vermelhos:** A vitamina B12 é vital para a formação e maturação dos glóbulos vermelhos. Ela participa ativamente na síntese de DNA, que é essencial para a produção adequada dessas células sanguíneas.

**Saúde do sistema nervoso:** A vitamina B12 desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde do sistema nervoso. Ela é necessária para a formação da bainha de mielina, que envolve os nervos e ajuda na transmissão eficiente dos impulsos nervosos.

**Metabolismo de ácidos graxos e aminoácidos:** A cobalamina é envolvida em processos metabólicos que quebram os ácidos graxos e aminoácidos, contribuindo para a produção de energia no corpo.

**Síntese de DNA e divisão celular:** A vitamina B12 é essencial para a síntese de DNA, desempenhando um papel crítico na divisão celular e no crescimento.

**Prevenção de anemia perniciosa:** A deficiência de vitamina B12 pode levar a uma condição conhecida como anemia perniciosa, caracterizada pela produção insuficiente de glóbulos vermelhos. A suplementação de cobalamina é frequentemente usada para tratar ou prevenir essa condição.

**Suporte ao sistema imunológico:** A vitamina B12 desempenha um papel na modulação do sistema imunológico, ajudando a fortalecer as defesas do organismo contra infecções.

**Saúde cardiovascular:** A cobalamina está relacionada à redução dos níveis de homocisteína no sangue, um fator de risco para doenças cardiovasculares. Manter níveis adequados de vitamina B12 pode contribuir para a saúde do coração.

**Função cognitiva:** Existem estudos que sugerem uma possível relação entre a deficiência de vitamina B12 e o declínio cognitivo. A suplementação pode ser benéfica para a saúde cerebral, especialmente em idosos.

## REFERÊNCIAS

Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. "Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline." National Academies Press, 1998. Disponível online

O'Leary, F., Samman, S. "Vitamin B12 in health and disease." Nutrients, 2010. Artigo completo disponível online

Stabler, S. P. "Vitamin B12 deficiency." New England Journal of Medicine, 2013. Artigo completo disponível online

Green, R., Allen, L. H., Bjørke-Monsen, A. L. "Vitamin B12 deficiency." Nature Reviews Disease Primers, 2017. Artigo completo disponível online

Tucker, K. L., Rich, S., Rosenberg, I., Jacques, P., Dallal, G., Wilson, P. W., ... & Selhub, J. "Plasma vitamin B12 concentrations relate to intake source in the Framingham Offspring Study." American Journal of Clinical Nutrition, 2000. Artigo completo disponível online

Carmel, R. "Cobalamin (Vitamin B12)." UpToDate, 2022. Informações disponíveis online