

BIOTINA

A biotina, também conhecida como vitamina B7 ou vitamina H, é uma vitamina do complexo B hidrossolúvel essencial para o metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas. Ela atua como cofator de enzimas carboxilases, que desempenham um papel crucial na síntese de ácidos graxos, gliconeogênese e metabolismo dos aminoácidos de cadeia ramificada.

Indicações da Biotina

A biotina é frequentemente recomendada para diversas condições, incluindo:

- Saúde dos cabelos, pele e unhas

A biotina é popularmente utilizada para fortalecer cabelos e unhas, bem como melhorar a saúde da pele. Estudos sugerem que a deficiência dessa vitamina pode levar à queda de cabelo, unhas frágeis e problemas dermatológicos.

Algumas pesquisas indicam que a suplementação pode beneficiar pessoas com unhas quebradiças e cabelos enfraquecidos.

- Deficiência de Biotina

Pode ocorrer em indivíduos com desnutrição, consumo excessivo de álcool, síndromes de má absorção (como doença celíaca ou doença de Crohn) e uso prolongado de antibióticos ou anticonvulsivantes.

Sintomas incluem queda de cabelo, erupções cutâneas, fadiga, depressão e problemas neurológicos.

- Diabetes e Regulação da Glicose

Alguns estudos sugerem que a biotina pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina e a regulação dos níveis de glicose no sangue, sendo estudada como um possível adjuvante para o tratamento do diabetes tipo 2.



- Gravidez e Desenvolvimento Fetal

A biotina é essencial para o crescimento e desenvolvimento fetal, sendo recomendada para gestantes para prevenir defeitos congênitos e garantir o metabolismo adequado.

- Suporte Neurológico

Estudos indicam que a biotina pode ter um papel na manutenção da função cerebral, especialmente em condições neurodegenerativas, como a esclerose múltipla progressiva.

Bibliografia

Mock, D. M. (2017). "Biotin: From Nutrition to Therapeutics." Journal of the American College of Nutrition, 36(1), 3-12. DOI: 10.1080/07315724.2016.1224003
Zempleni, J., Wijeratne, S. S., & Hassan, Y. I. (2009). "Biotin bioavailability and utilization." The Journal of Nutrition, 139(2), 296-300. DOI: 10.3945/jn.108.096115
Wolf, B. (2012). "Biotinidase Deficiency: If You Have to Have an Inborn Error of Metabolism, This Is the One to Have." Genetics in Medicine, 14(6), 565-575. DOI: 10.1038/gim.2011.6