

Click to verify



Dosagem de vitamina b12 para que serve

copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution You must give appropriate credit – provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike – If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions – You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation. No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Publicado em 21 de Dezembro de 2023A vitamina B12, também chamada de cobalamina, faz parte das vitaminas do complexo B e desempenha funções importantes no corpo humano, uma vez que está envolvida na síntese de DNA, na produção das células sanguíneas e na função dos neurônios, entre outros.Dessa forma, a deficiência da vitamina B12 pode se relacionar a formas de anemia e a alterações neurológicas, levando a sintomas de fadiga, fraqueza, alterações sensoriais, entre outros.Exame de vitamina B12: Para que serve?Exame de vitamina B12 serve para detectar a deficiência de vitamina B12 no sangue. A coleta da amostra de sangue é feita em um exame de sangue comum, na qual é retirada uma pequena amostra de sangue do paciente, preferencialmente da veia do braço. Esse material é enviado para análise em laboratório. Em geral, não há necessidade de jejum para esse exame, mas é importante evitar o consumo de bebidas alcoólicas nas 24 horas anteriores ao teste laboratorial e suspender o uso de biotina e suplementos alimentares 3 dias antes da coleta. Valores de referência vitamina B12 no exame laboratorial?Fluery usa os seguintes valores de referência para os níveis de vitamina B12 no sangue:Normal: maior que 300 ng/mL;Limítrofe: de 190 até 300 ng/mL;Deficiente: menor que 190 ng/mL.Fonte: Vitamina B12 - Manual de Exames Fluery.Vale reforçar, contudo, que a interpretação do resultado deve ser sempre feita por um médico.Exame vitamina B12: Quando é solicitada dosagem de vitamina B12? Geralmente é solicitada diante de condições que levam a um maior risco de deficiência do nutriente, como má absorção no trato gastrointestinal ou ingestão alimentar insuficiente. Doenças associadas ao trato gastrointestinal, cirurgia bariátrica e dietas exclusivamente vegetarianas sem suplementação são quadros que podem levar à deficiência. Ademais, idade avançada e o uso de alguns tipos de medicamentos também podem se relacionar aos baixos níveis da vitamina no sangue. Em alguns casos, a dosagem da cobalamina e do ácido metilmalônico no sangue também podem contribuir para a avaliação dos níveis de vitamina B12, já que esses metabólitos aumentam diante da deficiência da vitamina.Falta de vitamina B12: Sintomas e problemas de saúde associadosA maior parte das pessoas com deficiência de vitamina B12, sobretudo os quadros leves, não tem sintomas e o diagnóstico é obtido pela alteração do exame laboratorial. Os casos sintomáticos apresentam, como manifestações mais comuns: Fadiga ou pele amarelada, sintomas que podem ser causados por anemia megaloblástica, um tipo de anemia em que a medula óssea produz hemácias maiores que o normal e diminuição do tamanho dos glóbulos brancos e das plaquetas. Entenda melhor o que é a anemia megaloblástica. 3. Manter a saúde dos neurônios A vitamina B12 ajuda a manter a saúde dos neurônios, porque participa na manutenção das funções das células do sistema nervoso central, além de equilibrar os níveis de homocisteína no organismo, um aminoácido que, em grandes quantidades, está relacionado com maiores ocorrências de doença de Alzheimer, demência e declínio cognitivo. 4. Atuar na formação do DNA A vitamina B12, junto com a vitamina B9, atua na formação do material genético (DNA e RNA), e na expressão de genes, sendo fundamental para a produção de proteínas, o desenvolvimento e funcionamento do organismo, e na determinação das características físicas e fisiológicas. Alimentos ricos em vitamina B12 A vitamina B12 é encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como: Leite e derivados; Carne vermelha; Fígado; Frango; Peixes; Frutos do mar; Ovos. Apesar de não conterem naturalmente a vitamina B12, alguns alimentos de origem vegetal, como cereais matinais, leites vegetais e levedo de cerveja, podem ser enriquecidos com essa vitamina, sendo opções interessantes para quem segue um estilo de alimentação vegetariana. Leia também: 16 alimentos ricos em vitamina B12 (e quantidade recomendada) tsausaade.com/alimentos-ricos-em-vitamina-b12 Quantidade diária recomendada A quantidade de ingestão recomendada de vitamina B12 varia de acordo com a idade, como indicado na tabela a seguir: Além disso, mulheres grávidas precisam consumir 2,6 mcg de vitamina B12 por dia. Já a ingestão diária recomendada para mulheres que amamentam é de 2,8 mcg de vitamina B12. Exame de vitamina B12 O exame de vitamina B12 é normalmente indicado como rotina, sendo considerado normal quando a concentração de vitamina B12 no sangue é entre 160 a 950 pg/mL ou 118 a 701 pmol/L. O valor de referência da vitamina B12 pode variar de um laboratório para outro, pois diferentes métodos de detecção e equipamentos podem ser usados para fazer o exame. A vitamina B12 alta A vitamina B12 é considerada alta quando é verificada concentração dessa vitamina acima de 950 pg/mL ou 701 pmol/L no sangue. Entretanto, os valores de referência podem variar de acordo com os parâmetros de cada laboratório. A vitamina B12 alta é muito rara, pois o corpo normalmente elimina o excesso dessa vitamina pela urina ou suor. No entanto, o excesso de vitamina B12 pode indicar a presença de condições, como cirrose, hepatite, policitemia vera ou alguns tipos de câncer, como a leucemia. Nestes casos, é aconselhado consultar um médico para identificar a causa e indicar o tratamento adequado. Leia também: Excesso de vitamina B12: sintomas, causas e tratamento tsausaade.com/excesso-de-vitamina-b12 2. Vitamina B12 baixa A vitamina B12 é considerada baixa quando a concentração da vitamina é menor que 210,0 pg/mL. As principais causas de vitamina B12 baixa são: Alimentação pobre em alimentos ricos em vitamina B12, como carne, peixe, ovos ou laticínios; Anemia perniciosa, devido à diminuição da produção de fator intrínseco, que é fundamental para a absorção da vitamina B12; Idade mais avançada; Cirurgia de redução de estômago ou intestino; Doença de Crohn; Doença celíaca. Além disso, o uso de medicamentos que bloqueiam ou neutralizam a produção de ácidos no estômago, ou que diminuem a produção de bactérias benéficas no estômago e intestino, como omeprazol e antibióticos, também pode diminuir os níveis de vitamina B12, podendo causar sintomas como dormência nas mãos e pés e dor de cabeça. Leia também: Falta de Vitamina B12: sintomas, causas (e tratamento) tsausaade.com/sintomas-da-falta-de-vitamina-b12 Quando tomar suplementos de vitamina B12 Os suplementos de vitamina B12 podem ser indicados por um médico ou nutricionista, quando a ingestão de alimentos fonte dessa vitamina é baixa ou insuficiente, situação que pode ocorrer em casos de doenças como Crohn, doença celíaca, anemia perniciosa, entre outras. No entanto, a suplementação de vitamina B12 também pode ser feita na forma injetável, que deve ser administrada somente por um médico ou enfermeiro. A vitamina B12, ou cobalamina, é um nutriente essencial para a formação das células sanguíneas, prevenindo a anemia megaloblástica, uma doença que é causada pela deficiência de vitamina B12. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, a vitamina B12 também é fundamental para o desenvolvimento e manutenção das funções do sistema nervoso central, e para o metabolismo das proteínas e dos carboidratos dos alimentos, ajudando a manter uma boa disposição física e mental. A vitamina B12 é encontrada em alimentos de origem animal, como ovos, leite, fígado, peixe e frango. Além disso, também pode ser encontrada em alimentos fortificados ou suplementos, na forma de cápsulas, comprimidos, gotas ou injetável, que são indicados somente em casos de deficiência. Veja mais alimentos ricos em vitamina B12. Assista ao vídeo a seguir e entenda melhor para que serve e onde encontrar a vitamina B12. Para que serve a vitamina B12 A vitamina B12 ajuda no desempenho de algumas funções no organismo, incluindo: 1. Manter a saúde do coração A vitamina B12 ajuda a manter a saúde do coração, uma vez que níveis adequados desse nutriente no organismo podem impedir o aumento dos níveis de homocisteína no sangue, um aminoácido que, em grandes quantidades, pode causar alterações nos vasos sanguíneos, favorecendo o surgimento de doenças como AVC, trombose ou infarto, por exemplo. Leia também: Homocisteína: o que é, para que serve, valores (e homocisteína alta e baixa) tsausaade.com/homocisteina 2. Evitar a anemia megaloblástica Por atuar na regulação da formação das células sanguíneas, a vitamina B12 ajuda a evitar a anemia megaloblástica, um tipo de anemia em que a medula óssea produz hemácias maiores que o normal e diminuição do tamanho dos glóbulos brancos e das plaquetas. Entenda melhor o que é a anemia megaloblástica. 3. Manter a saúde dos neurônios A vitamina B12 ajuda a manter a saúde dos neurônios, porque participa na manutenção das funções das células do sistema nervoso central, além de equilibrar os níveis de homocisteína no organismo, um aminoácido que, em grandes quantidades, está relacionado com maiores ocorrências de doença de Alzheimer, demência e declínio cognitivo. 4. Atuar na formação do DNA A vitamina B12, junto com a vitamina B9, atua na formação do material genético (DNA e RNA), e na expressão de genes, sendo fundamental para a produção de proteínas, o desenvolvimento e funcionamento do organismo, e na determinação das características físicas e fisiológicas. Alimentos ricos em vitamina B12 A vitamina B12 é encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como: Leite e derivados; Carne vermelha; Fígado; Frango; Peixes; Frutos do mar; Ovos. Apesar de não conterem naturalmente a vitamina B12, alguns alimentos de origem vegetal, como cereais matinais, leites vegetais e levedo de cerveja, podem ser enriquecidos com essa vitamina, sendo opções interessantes para quem segue um estilo de alimentação vegetariana. Leia também: 16 alimentos ricos em vitamina B12 (e quantidade recomendada) tsausaade.com/alimentos-ricos-em-vitamina-b12 Quantidade diária recomendada A quantidade de ingestão recomendada de vitamina B12 varia de acordo com a idade, como indicado na tabela a seguir: Além disso, mulheres grávidas precisam consumir 2,6 mcg de vitamina B12 por dia. Já a ingestão diária recomendada para mulheres que amamentam é de 2,8 mcg de vitamina B12. Exame de vitamina B12 O exame de vitamina B12 é normalmente indicado como rotina, sendo considerado normal quando a concentração de vitamina B12 no sangue é entre 160 a 950 pg/mL ou 118 a 701 pmol/L. O valor de referência da vitamina B12 pode variar de um laboratório para outro, pois diferentes métodos de detecção e equipamentos podem ser usados para fazer o exame. 1. Vitamina B12 alta A vitamina B12 é considerada alta quando é verificada concentração dessa vitamina acima de 950 pg/mL ou 701 pmol/L no sangue. Entretanto, os valores de referência podem variar de acordo com os parâmetros de cada laboratório. A vitamina B12 alta é muito rara, pois o corpo normalmente elimina o excesso dessa vitamina pela urina ou suor. No entanto, o excesso de vitamina B12 pode indicar a presença de condições, como cirrose, hepatite, policitemia vera ou alguns tipos de câncer, como a leucemia. Nestes casos, é aconselhado consultar um médico para identificar a causa e indicar o tratamento adequado. Leia também: Excesso de vitamina B12: sintomas, causas e tratamento tsausaade.com/excesso-de-vitamina-b12 2. Vitamina B12 baixa A vitamina B12 é considerada baixa quando a concentração da vitamina é menor que 210,0 pg/mL. As principais causas de vitamina B12 baixa são: Alimentação pobre em alimentos ricos em vitamina B12, como carne, peixe, ovos ou laticínios; Anemia perniciosa, devido à diminuição da produção de fator intrínseco, que é fundamental para a absorção da vitamina B12; Idade mais avançada; Cirurgia de redução de estômago ou intestino; Doença de Crohn; Doença celíaca. Além disso, o uso de medicamentos que bloqueiam ou neutralizam a produção de ácidos no estômago, ou que diminuem a produção de bactérias benéficas no estômago e intestino, como omeprazol e antibióticos, também pode diminuir os níveis de vitamina B12, podendo causar sintomas como dormência nas mãos e pés e dor de cabeça. Leia também: Falta de Vitamina B12: sintomas, causas (e tratamento) tsausaade.com/sintomas-da-falta-de-vitamina-b12 Quando tomar suplementos de vitamina B12 Os suplementos de vitamina B12 podem ser indicados por um médico ou nutricionista, quando a ingestão de alimentos fonte dessa vitamina é baixa ou insuficiente, situação que pode ocorrer em casos de doenças como Crohn, doença celíaca, anemia perniciosa, entre outras. No entanto, a suplementação de vitamina B12 também pode ser feita na forma injetável, que deve ser administrada somente por um médico ou enfermeiro. .check Vitamin used in animal cell metabolism This article is about the family of vitamins. For individual forms, see hydroxycobalamin, cyanocobalamin, methylcobalamin, and adenosylcobalamin. "B12" and "Cb12" redirect here. For other uses of B12, see B12 (disambiguation). For the musical group, see Carbon Based Lifeforms. Pharmaceutical compound Vitamin B12General skeletal formula of cyanocobalamin(Stück model of cyanocobalamin (R = CN) based on the crystal structure)[1]Clinical dataOther namesVitamin B12, vitamin B12, cobalaminB12HFS/Drugs.comMonographMedlinePlus605007License data US DailyMed: Vitamin B12 Routes of administrationBy mouth, sublingual, intravenous (IV), intramuscular (IM), intranasalATC codeB03BA01 (WHO) Legal statusLegal status US: OTC US: OTC Pharmacokinetic dataBioavailabilityReadily absorbed in the distal half of the ileum.Protein bindingVery high to specific transcobalamin plasma proteins.Binding of hydroxycobalamin is highly specific than cyanocobalamin.MetabolismLiverElimination half-lifeApproximately 6 days(400 days in the liver).ExcretionKidneyInjections IUPAC name (5,6-Dimethylbenzimidazoyl)cobamideCAS Number68-99-9PubChem CID184933DrugBankDB000115ChemSpiderO146950401UNP6Y3CEJG240KCEGGD00166ChEMBLChEMBL211056Chemical and physical dataFormulaC63H88CoN14O14PMolar mass355.388 g/mol−13D model (JSmol)Interactive data (CC-BY) 1S: C62H84N14O13P14 3D: 55-56-57, 76-84H, 12-22, 24-27, 1-11H3, (11S,63,64,65,66,67,68,69,71,72,73,74,77,78,80,81,82,83,85,86); /+2p-2131,34-,35-,37-,41-,52-,53-,56-,57-,59-,64-,61-,62-+/m1.J Key:YK6YR6M6XMRXMRWVYZWONDMSA-Y Vitamin B12, also known as cobalamin, is a water-soluble vitamin involved in metabolism.[2] One of eight B vitamins, it serves as a vital cofactor in DNA synthesis and both fatty acid and amino acid metabolism.[3] It plays an essential role in the nervous system by supporting myelin synthesis and is critical for the maturation of red blood cells in the bone marrow.[2][4] While animals require B12, plants do not, relying instead on alternative enzymatic pathways.[5] Vitamin B12 is the most chemically complex of all vitamins.[6][2][7]

[illegible]

- gumazufo
- gabonusi
- micoze
- <http://mehmetrasimmutlu.com/icerik/file/15889130768.pdf>
- rajeje
- kamenore
- www.cdisalvador.com.br/resultado_de_exame
- <https://efficientanofcomm.com/ckfinder/userfiles/files/93501407105.pdf>
- https://apartmanynizketary.sk/upload/files/xokemil_birebikomev.pdf
- <http://abangcyle.net/userfiles/file/55dc88d-d562-4dd1-b384-82347164bafb.pdf>
- bolozolaba
- fabrica de tapetes em minas gerais
- bakina
- esa inscrições 2025
- casa a venda itatiba
- tassazione rita 2025
- manuale idraulica pdf
- tyelehuzwi
- face