

Deficiência de Vitamina B5

Deficiência de Vitamina B5

Também chamada de ácido pantotênico, tem papel importante no metabolismo dos hidratos de carbono, proteínas, gorduras, na manutenção e reparação de células e tecidos.

Essa vitamina é hidrossolúvel, facilitando sua excreção pelas vias urinárias, estando envolvida nas reações que fornecem energia, na síntese dos esteróis, hormônios do crescimento, stress e sexuais, neurotransmissores, fosfolípidios, porfirina (componente da hemoglobina, o pigmento transportador de oxigênio dos glóbulos vermelhos) e anticorpos.

A deficiência da B5 é extremamente rara, sendo muito improvável que um indivíduo com dieta normal possa apresentar seus sintomas, só aparecendo em situações de desnutrição grave.

Seu uso pode ser útil no tratamento da artrite reumatoide, na diminuição dos níveis de colesterol e triglicerídeos no sangue, estando presente com frequência nas fórmulas ante-estresse, pois ele trabalha junto à glândula suprarrenal na produção dos hormônios do estresse.

Os estudos populacionais mostraram que os idosos têm normalmente baixa ingestão e níveis sanguíneos sub-ótimos, as necessidades dessa vitamina estão aumentadas durante o crescimento, gravidez, amamentação e algumas complicações pós-cirúrgicas.

A dose diária recomendada é de 5mg por dia para homens e mulheres adultos, 1,7 a 3 mg para bebês e crianças e 6mg e 7mg durante a gravidez e o aleitamento respectivamente.

Fatores de Risco da deficiência de vitamina B5:

- Alcoolismo,
- Anticoncepcionais,
- Diabetes,
- Gravidez,
- Amamentação,
- Pós-cirúrgico.

Sinais e Sintomas da deficiência de vitamina B5:

- Fadiga,
- Má produção de anticorpos,
- Câimbras,
- Dores abdominais,
- Insônia,
- Mal-estar geral,
- Cabelos e unhas fracas e quebradiças.

O diagnóstico da deficiência de vitamina B5 é realizado principalmente pela história dietética do paciente e pelas manifestações clínicas como os sintomas descritos, além queixa de sensações de latejar nos braços e pernas, dores musculares, coordenação diminuída, ocorrendo também instabilidade cardiovascular e respostas dificultadas à insulina, histamina e ACTH. O exame de sangue da Vitamina B5 sérica e ACTH deverão ser solicitados.

SAIBA MAIS:

Fontes alimentares: abacate, batata doce, carne bovina, frango, fígado, legumes, leite e derivados, lentilha, gema de ovo entre outros.

A b5 também pode ser útil no tratamento da acne, queimaduras suaves e irritação, e para acelerar a cicatrização da pele.

A deficiência desse ácido nos humanos não está bem documentada e provavelmente não ocorre isolada, mas em conjunto com deficiências de outras vitaminas do complexo B.

O pantenol é a forma mais comum utilizada em monopreparações, as quais estão disponíveis numa variedade de formas farmacêuticas.

É utilizado frequentemente em produtos cosméticos para manter a pele hidratada e suave, estimula o crescimento das células e a reparação dos tecidos e inibe a inflamação e a vermelhidão.

Utilizado como hidratante em produtos para o cabelo, protegendo e reparando danos devido a causados por procedimentos químicos e mecânicos dando brilho.

O ácido pantotênico é geralmente considerado como sendo não tóxico e nunca foram relatados quaisquer casos de hipervitaminose.

Uso de quantidades elevadas produzem pequenas perturbações gastrointestinais.

Na presença de sintomas procure seu médico.