

## Deficiência de vitamina B6

### Deficiência de vitamina B6

Também conhecida como piridoxina, essa vitamina é absorvida no intestino delgado e diferentemente das outras do complexo B não é totalmente excretada pelos rins, ficando retida, principalmente nos músculos.

É muito importante no metabolismo de aminoácidos, necessária no crescimento normal da criança, no metabolismo do triptofano e para sua conversão em niacina. Exerce função essencial no bom funcionamento do sistema nervoso, ajudando a fortalecer o sistema imunológico e também no auxílio da manutenção dos níveis de glicose no sangue.

A B6 age também para a redução do stress, prevenção das cáries dentárias, redução do nível de colesterol ruim e no funcionamento do cérebro.

A sua deficiência é relativamente rara, no entanto, alguns medicamentos como a isoniazida, diminuem as concentrações plasmáticas da piridoxina. Indivíduos com quadro de alcoolismo e mulheres grávidas com pré-eclâmpsia ou eclampsia podem apresentar deficiência dessa vitamina.

#### Fatores de risco:

- Déficit nutricional,
- Diarréia persistente,
- Doenças genéticas,
- Interação medicamentosa,
- Anticoncepcionais,
- Gastroplastia.

#### Sinais e Sintomas:

- Pele rachada nos cantos da boca,
- Glossite e estomatite,
- Língua dolorida,
- Fraqueza,
- Arritmia cardíaca,
- Insônia e irritabilidade,
- Indigestão,
- Falta de desejo sexual,
- Paranóia,
- Dificuldade para caminhar,
- Dormência e formigamento nas mãos, pernas e pés.
- Lesões seborréicas em torno dos olhos, nariz e boca,
- Convulsões e edema de nervos periféricos,
- Distúrbios do crescimento,
- Anemia.

O diagnóstico é realizado pelo médico através do histórico, do exame físico minucioso e do exame de sangue para determinação da vitamina B6, ou piridoxina e o valor de referência: 8,7 a 27,2 ng/ml.

#### SAIBA MAIS:

- Geralmente os vegetais e as frutas são fontes pobres da B6, com exceção de alguns produtos que contêm quantidades consideráveis de piridoxina, tais como: os feijões, couve-flor, bananas, passas, abacate, batata, levedo de cerveja, nozes (amendoins, avelãs), pão, leite, milho e cereais de grão integral.
- A vitamina B6 é relativamente estável ao calor, mas decompõe-se por oxidação e luz ultravioleta e por ambientes

alcalinos.

- A congelação de vegetais causa uma redução de até 25%, a moagem de cereais, gera um desperdício tão elevado como 90%.
- As perdas por cozedura de alimentos processados podem alcançar os 40%.
- O piridoxal e a piridoxamina são principalmente encontradas em: aves, fígado de vaca, porco, vitela, atum, truta, arenque e salmão.
- Pacientes com diabetes mellitus ou diabetes gestacional apresentam uma melhora na tolerância à glicose quando recebem suplementos de vitamina B6.
- Pessoas portadoras de asma podem sentir menos ataques e de menor gravidade de sibilo, tosse e dificuldades de respiração com o uso dessa vitamina.
- Os sintomas em crianças incluem: anemia, apreensões, diarreia, irritabilidade e nanismo.
- Nas mulheres a depressão, mudanças de humor, enxaqueca, perda de cabelo, irritabilidade, anemia, perda de apetite e pele seca.

Procure seu medico