

A Vitamina B12 e sua deficiência em idosos

Uma questão muito comum no cotidiano dos consultórios médicos, mas frequentemente subdiagnosticada, é a deficiência de vitamina B12 de forma crônica, afetando todas as idades. Este artigo abordará especialmente o impacto dessa deficiência em idosos, grupo que frequentemente sofre alterações metabólicas severas decorrentes dessa condição, gerando consequências significativas e frequentemente confundidas com outras doenças.

É comum que indivíduos passem anos consultando diferentes médicos, tratando sintomas variados sem nunca identificar a verdadeira causa: a deficiência de vitamina B12. Esse composto desempenha um papel essencial em diversos processos metabólicos ao longo da vida, desde o período gestacional até a velhice. Infelizmente, muitos pacientes enfrentam múltiplos tratamentos durante meses ou até décadas sem descobrir a origem de suas adversidades, frequentemente relacionada à deficiência crônica dessa vitamina.

A deficiência de vitamina B12 é um problema de caráter epidêmico, afetando todas as classes sociais. Nas camadas socioeconômicas menos favorecidas, a dificuldade de acesso a alimentos ricos nessa vitamina torna o problema ainda mais desafiador. Por outro lado, nas classes com melhores condições financeiras, escolhas alimentares inadequadas podem agravar a deficiência.

Desde a gestação, é crucial que as gestantes mantenham uma ingestão adequada de vitamina B12 para beneficiar tanto elas quanto seus bebês. É fundamental que, em vez de buscar culpados para a deficiência, cada um de nós tome responsabilidade por sua saúde, abandonando a postura de vitimização. O autoconhecimento e a disposição para mudanças são essenciais não apenas para corrigir a deficiência de vitamina B12, mas também para melhorar a saúde como um todo.

O profissional de saúde tem um papel importante como orientador, ajudando os pacientes a entender os benefícios da vitamina B12 e, se necessário, encaminhando para especialistas. Contudo, isso não isenta o indivíduo de buscar conhecimento e de se informar sobre o tema por meio de leituras e pesquisas.

A deficiência de vitamina B12 é muito comum, especialmente em pessoas acima de 40 anos, e afeta cerca de 20% dos pacientes acima de 60 anos, podendo chegar a 40% nos idosos com alterações severas. Essa deficiência está associada a uma série de doenças, incluindo Alzheimer, depressão, transtorno bipolar, esclerose múltipla, neuropatia diabética, entre outras.

Um grande desafio no diagnóstico é que os sintomas da deficiência de vitamina B12 frequentemente mimetizam outras enfermidades. A prática médica cartesiana, que frequentemente negligencia aspectos nutricionais, tende a priorizar outras causas e subestimar a importância da vitamina B12. Esse atraso no diagnóstico pode levar a danos irreparáveis, uma vez que muitas vezes se tratam os sintomas sem abordar a causa real.

Os valores de referência laboratoriais para vitamina B12 também são problemáticos. Embora muitos laboratórios considerem níveis acima de 189 pg/ml normais, estudos indicam que valores abaixo de 500 a 600 pg/ml já podem causar lesões cerebrais e cardiovasculares. É essencial que pacientes solicitem a dosagem de vitamina B12 em exames de rotina, especialmente a partir dos 40 anos, para prevenir complicações.

A vitamina B12, também chamada de cobalamina, contém o elemento cobalto e é produzida no intestino de animais. Sua absorção depende de diversos fatores, como a produção adequada de ácido clorídrico e pepsina no estômago, além do funcionamento pleno do intestino delgado. Alterações em qualquer parte desse processo podem comprometer a absorção da vitamina, mesmo com uma dieta adequada.

No sangue, a vitamina B12 é transportada pela proteína transcobalamina II para todas as células do corpo, com o excedente armazenado no fígado. O metabolismo complexo dessa vitamina explica a diversidade de sintomas que podem surgir quando sua absorção é comprometida.

Certas condições aumentam o risco de deficiência de vitamina B12, como vegetarianismo estrito, uso de medicamentos antiácidos, cirurgias gástricas ou intestinais, doenças autoimunes, e distúrbios como a síndrome do intestino irritável ou doença celíaca. Além disso, idosos enfrentam maior risco devido a alterações naturais no trato gastrointestinal.

Infelizmente, o sistema de saúde muitas vezes normaliza problemas em idosos, como dores, quedas e lapsos de memória, associando-os erroneamente ao envelhecimento. Essa visão preconceituosa precisa ser substituída por uma abordagem que valorize a saúde integral do idoso.

O cuidado com a vitamina B12 deve ser ampliado e enfatizado para todas as idades, mas principalmente para idosos, que merecem um acompanhamento médico mais atento e humanizado. A deficiência de vitamina B12 não deve ser vista como algo comum ou inevitável, mas como uma condição tratável, capaz de melhorar significativamente a qualidade de vida.

Promover a conscientização sobre esse tema é um passo importante para transformar a maneira como cuidamos da saúde, especialmente na terceira idade.