



Vitamina B3

Porção recomendada: 13 a 17 mg

Onde encontrar: arroz integral apresenta 4,18 mg, por exemplo. E o peito de frango, 24,83 mg.

Vitamina B2

Porção recomendada:

Para homens adultos saudáveis é de 1,3 mg. Para mulheres, a quantidade deve ser de pelo menos 1,1 mg.

Onde encontrar: 100 ml de leite de vaca integral possui 0,24 mg e um ovo cozido servido inteiro, oferece 0,3 mg.



Vitamina B1

Porção recomendada:

A partir dos 14 anos de idade: 1,2 mg/dia. A partir dos 19 anos de idade: 1,1 mg/dia. Na gravidez: 1,4 mg/dia.

Onde encontrar: em leguminosas, como a ervilha em vagem (0,27 mg) e amendoim (0,1 mg).



Vitamina B5

Porção recomendada: 5 mg por dia

Onde encontrar: no abacate tem 1,5 mg e no iogurte, 0,5 mg.

Complexo B: grupo aliado

Composto por oito vitaminas diferentes, ele é mais importante para sua saúde do que você imagina. Confira por que não devemos subestimar

texto LETÍCIA RONCHE fotos MARCELO RESENDE produção JANAINA RESENDE

Cansaço, dificuldade de concentração, falta de força, queda de cabelos, unhas quebradiças, pouca energia, pele seca, tremores, falta de apetite e diarreia são algumas formas de seu corpo mostrar que sente falta das vitaminas do complexo B. Isso é o que afirma Osvalmir Sá, nutrólogo da clínica Corpometria (DF).

Isso significa que essas vitaminas são realmente importantes para o funcionamento de todo o nosso organismo. E cada

uma delas tem sua função específica. Por esse motivo, é importante tratá-las individualmente, saber quais são suas fontes naturais e como cada uma delas age para, assim, manter o corpo em equilíbrio.

Então, se você percebe alguns dos sintomas citados no início deste texto com certa frequência, você deveria conversar com o médico de sua confiança para que ele possa avaliar se há alguma carência. Veja agora a função de cada uma das vitaminas desse grupo tão importante.

Falta de ar, aumento dos batimentos cardíacos, fraqueza e inchaço dos pés e pernas podem ser falta de B1

Vitamina B1

(TIAMINA) RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO

Conhecida como aneurina ou vitamina F, a B1 participa do metabolismo energético e "age no crescimento em geral. Desenvolvimento físico, mental e funções celulares", informa Sá. Mas não é só isso. Marcela Vóris, nutróloga e membro da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), conta que ela é muitas vezes chamada de vitamina antiestresse, por causa de sua capacidade de proteger o sistema imunológico. "Sua falta provoca sensação de formigamento no corpo,

aumento dos batimentos cardíacos, falta de ar, fraqueza, inchaço nas pernas e nos pés, sonolência e falta de atenção e de memória", diz Marcela. Fernanda de Luca, médica nutróloga (RJ), fala que a deficiência causa descoordenação dos membros, podendo provocar o beribéri, doença neurológica grave que pode levar a insuficiência cardíaca e morte.

Vitamina B2 (RIBOFLAVINA), A ANTIOXIDANTE

Esta está envolvida no processo de transferência de elétrons, energia celular e ainda cumpre a função de converter outras vitaminas.

metabolizar drogas e desintoxicar as células. A nutróloga acrescenta à lista sua atuação como antioxidante, combatendo os radicais livres. Isso previne o envelhecimento precoce e o aparecimento de doenças cardíacas. "A riboflavina também é importante para a produção de glóbulos vermelhos do sangue, o que é necessário para o transporte de oxigênio em todo o corpo", completa Marcela. A lista de sintomas que sua deficiência causa inclui: vermelhidão e inflamação na língua, feridas nos cantos da boca e dos lábios, inflamação na boca, no nariz e na virilha, e conjuntivite. ▶

Vitamina B6

Porção recomendada: A necessidade diária é relativamente baixa, variando entre 0,5 a 0,6 mg por dia para crianças e entre 1,2 a 1,7 mg por dia para adultos.

Onde encontrar: uma porção de salmão oferece cerca de 0,52 mg e a semente de girassol, 1345 mg a cada 100 g.

Vitamina B9

Porção recomendada: A ingestão recomendada para adultos saudáveis é de 400 mcg por dia, e para gestantes é de 600 mcg por dia.

Onde encontrar: a beterraba apresenta 109 mcg a cada 100 g. Já as folhas verde-escuras, cerca de 90 mcg/100 g.

Vitamina B7

Porção recomendada: A dose diária recomendada para adultos saudáveis é de 300 mcg por dia.

Onde encontrar: em cogumelos cozidos há 0,85 mcg e na cenoura, 5 mcg. Em ambos, a porção referente é de 100 g.

Vitamina B12

Porção recomendada: A necessidade de um organismo saudável é de cerca de 2,4 mcg.

Onde encontrar: 2 mcg na carne vermelha, mas 98,89 mcg em mariscos. Alimentos animais.

Vitamina B3 (NIACINA)

AMIGA DO COLESTEROL

O nutrólogo Sá revela que, assim como a B2, a niacina participa como cofator no processo de energia celular, metabolismo de carboidratos, ácidos graxos e aminoácidos. "Ainda participa nos mecanismos de reparação do DNA e estabilidade genética", afirma o especialista. Marcela conta que um dos principais usos da vitamina é aumentar o colesterol HDL, o bom. Quando o organismo sente falta da niacina, ele reage com alergia na pele, ferida nas costas e nas mãos, falta de apetite, diarreia, enjoos, vômitos, perda de peso, língua vermelha e inflamada, demência e depressão.

Vitamina B5 (ÁCIDO

PANTOTÊNICO) PARA MAIS ENERGIA

A B5 faz parte na formação da coenzima A — fundamental no ciclo de energia celular. "Além de quebrar as gorduras e carboidratos para energia, é responsável pela produção de hormônios relacionados ao sexo e ao estresse, incluindo a testosterona", informa Marcela Vóris. E a pele também é afetada em sua ausência, por meio de reação alérgica. Sem contar o formigamento e ardor nos pés, o mal-estar, os enjoos, a dor de cabeça, a sonolência, câibras no abdome e os gases. Mas Fernanda afirma que a deficiência de vitamina B5 é muito rara, pois é uma vitamina encontrada em diversos alimentos.

Vitamina B6 (PIRIDOXINA)

PELO BOM HUMOR E PELO SONO

Esta é de fundamental importância durante as reações de metabolismo de aminoácidos. "É catalisadora de diversas reações no corpo

humano, síntese e catabolismo de neurotransmissores", conta o nutrólogo Sá. Ele acrescenta que a piridoxina também participa no metabolismo do glicogênio. Por esse motivo, a vitamina é uma jogadora importante nos padrões de humor e de sono, pois ajuda a produzir serotonina, melatonina e norepinefrina — hormônios que propiciam essas sensações. Quando está em falta no organismo, pode causar sintomas como o aparecimento de feridas na pele ao redor dos olhos, do nariz e da boca, inflamação da boca e da língua e até convulsões.

Vitamina B7

(BIOTINA), A DA BELEZA

Sim, ela é realmente chamada de "vitamina da beleza". Isso porque há uma associação dela com cabelo, pele e unhas saudáveis. Mas ela é mais do que isso. A biotina pode ajudar as pessoas com diabetes no controle dos níveis de glicose no sangue. "Essa vitamina B é especialmente importante durante a gravidez, porque o processo descrito é vital para o crescimento normal do bebê", completa a nutróloga da ABRAN. A falta no organismo costuma provocar irritação e manchas na pele, conjuntivite, dor muscular, cansaço e aumento do açúcar no sangue.

Vitamina B9 (ÁCIDO

FÓLICO) ESSENCIAL ÀS GESTANTES

Provavelmente você já ouviu falar em ácido fólico quando alguma futura mamãe conhecida teve que suplementar. E não é para menos, "essa vitamina é especialmente importante para as mulheres que estão grávidas, uma vez que ela

suporta o crescimento do bebê e previne defeitos neurológicos de nascimento", revela Marcela. Sá nos conta que a B9 é essencial para a maturação e a formação de glóbulos vermelhos e brancos na medula óssea. Entre os sintomas de sua falta estão: irritabilidade, cansaço, dor de cabeça, falta de ar, tontura e palidez.

Vitamina B12

(COBALAMINA)

ATENÇÃO, VEGETARIANOS!

Se você aboliu de vez todos os ingredientes de origem animal de sua dieta, deve ter ouvido falar a respeito. O motivo é que esse nutriente não está presente em alimentos de origem vegetal. Sua importância se dá na manutenção do metabolismo normal das células, especialmente no sistema gastrointestinal, na medula óssea e no tecido nervoso. A especialista diz que a cobalamina trabalha com a vitamina B9 para produzir células vermelhas no sangue e ajudar o ferro a fazer seu trabalho: criar a proteína que transporta o oxigênio, a hemoglobina. "A deficiência provoca sintomas de cansaço, falta de energia e de concentração, formigamento nas pernas e tontura, principalmente ao levantar ou ao fazer esforços", conta. Mas não pense que porque você come carnes, ovos e os derivados lácteos está imune. A nutróloga Fernanda revela que diversos estudos demonstram altas taxas de deficiência de vitamina B12 entre pessoas que comem carne. "Isso ocorre porque a deficiência de B12 não acontece somente por déficit na ingestão, mas também por dificuldade de absorção, uso de determinados medicamentos, presença de infecção, distúrbios genéticos, aumento da demanda (gestantes e lactantes)", explica Fernanda. ■