

## **Os benefícios da vitamina B para o bom funcionamento do cérebro (e onde encontrá-la em alimentos comuns)**

---

*Nutrientes essenciais para fortalecer a mente e proteger o coração estão presentes em itens do dia a dia*

Por La Nacion

Carnes, peixes, frutos do mar, ovos e laticínios estão entre os alimentos ricos em vitamina B — um grupo de nutrientes indispensáveis para o crescimento e desenvolvimento do corpo. A ciência já dedicou muitos estudos a esse conjunto de vitaminas e revelou seu impacto significativo na prevenção de doenças crônicas.

### **Vitamina B e saúde cerebral**

Pesquisas recentes indicam que as alterações cerebrais associadas à demência podem começar mais de 20 anos antes do surgimento dos primeiros sintomas. Por isso, identificar fatores de risco modificáveis precocemente é essencial para evitar danos neurológicos irreversíveis.

Entre os fatores mais promissores está o papel das vitaminas do complexo B, especialmente a B12, na prevenção do declínio cognitivo. Pelo menos quatro dessas vitaminas são fundamentais para o metabolismo celular e participam de processos como o “metabolismo de um carbono” — essencial para a síntese de DNA e o processamento de aminoácidos.

Um dos vínculos mais estudados é entre a vitamina B12, o folato (B9) e a função cognitiva. Um problema relevante é que cerca de 40% das pessoas com mais de 75 anos perdem a capacidade de absorver B12 dos alimentos, o que pode prejudicar o sistema nervoso e aumentar o risco de demência.

O comprometimento cognitivo, no entanto, não se limita ao Alzheimer. Problemas vasculares, como a microvasculopatia, podem ter relação mais direta com deficiências de vitamina B do que com o acúmulo de proteínas tóxicas como a amiloide ou a tau.

Outro ponto importante é a interação entre folato e B12. Nos anos 1950, observou-se que tratar a anemia apenas com ácido fólico podia mascarar a deficiência de B12, agravando problemas cognitivos. Estudos recentes sugerem que o ácido fólico pode interferir na holoTC — forma ativa da B12 —, fundamental para sua absorção celular.

### **Proteção cardiovascular e riscos**

As vitaminas B também influenciam a saúde do coração. Por exemplo:

- A riboflavina (B2) pode ajudar a reduzir a pressão arterial em pessoas com certa predisposição genética.
- As vitaminas B6, B12 e o folato auxiliam na eliminação da homocisteína, reduzindo o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais. No entanto, estudos mostram que os suplementos não diminuem a ocorrência de infartos, embora possam reduzir levemente o risco de AVC.
- A niacina (B3) ajuda a reduzir o colesterol LDL (“ruim”), mas, em doses altas, provoca efeitos colaterais como ondas de calor, o que limita seu uso médico.

Além disso, a vitamina B6 é apontada como possível reguladora da inflamação crônica — presente em condições como diabetes, artrite e demência. Apesar de alguns estudos indicarem benefícios, especialistas alertam que doses elevadas podem ser tóxicas, exigindo acompanhamento médico.

Em resumo, as vitaminas do complexo B têm papel essencial na prevenção de doenças neurodegenerativas e cardiovasculares. No entanto, a suplementação deve ser feita com cautela e orientação profissional, para garantir benefícios e evitar riscos.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/09/os-beneficios-da-vitamina-b-para-o-bom-funcionamento-do-cerebro-e-onde-encontra-la-em-alimentos-comuns.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ