



A RELEVÂNCIA DA VITAMINAS DO COMPLEXO B NA SAÚDE DOS IDOSOS: Um estudo de revisão bibliográfica

Nayara M. CARVALHO¹

RESUMO

O objetivo do presente trabalho, é apresentar a importância das vitaminas do complexo B na saúde do idoso, de modo a identificar os principais benefícios e contribuição nas funções biológicas. Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica que aborda as características e importância das vitaminas do complexo B na terceira idade, realizada através da busca eletrônica em plataformas como Scielo, Capes e dentre outras plataformas, priorizando artigos publicados mais recentes nos últimos anos. Com bases nos resultados, o presente estudo demonstra que as vitaminas do complexo B, trazem inúmeros benefícios na manutenção das funções biológicas da saúde do idoso.

Palavras-chave: Suplementação; Terceira idade; Envelhecimento.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que se desenvolve ao longo do tempo, resultando na deterioração gradual de diversas funções fisiológicas. Devido a esse processo, ocorrem as modificações no sistema digestivo e a redução na sensação de sede, ambos fatores que afetam diretamente a condição do processo de envelhecimento. (DINIZ; SANTANA, 2017). Em suma, as vitaminas do complexo B desempenham o papel de auxiliar no retardamento de inúmeras doenças e dentre outros, além também de inúmeras funções, dentre elas, a produção de energia, a manutenção da saúde do sistema nervoso, da pele, além de serem fundamentais também no fortalecimento do sistema imunológico. (RUBERT, *et al.*, 2017).

Na saúde do idoso, a suplementação dessas vitaminas auxiliam na manutenção de diversas funções biológicas, que são desde a produção de neurotransmissores até a prevenção de doenças degenerativas. Assim, torna-se evidente a relevância de discutir o tema em pauta, uma vez que o envelhecimento acarreta mudanças significativas nos hábitos alimentares da população. A análise da ingestão de alimentos ricos em complexo de vitamina B se configura como uma ferramenta essencial na avaliação clínica e nutricional dos idosos, ajudando a prevenir eventuais doenças ligadas à falta dessa vitamina. Portanto, o presente estudo tem como objetivo investigar na literatura vigente aspectos importantes relativos à associação entre as concentrações das vitaminas do complexo B na saúde dos idosos, destacando a importância dessas vitaminas para a qualidade de vida na terceira idade.

¹ Estudante, Unimes –Universidade Metropolitana de Santos –Email: nayaracarvalhocb@hotmail.com

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As vitaminas do complexo B são do grupo de vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água), sendo compostas por (B1 tiamina; B2 riboflavina; B3 niacina; B5 ácido pantotênico; B6 piridoxina, B7 ou biotina; B9 ácido fólico e B12 cobalamina). Dentre seus principais representantes no tratamento da dor estão as vitaminas B1 (tiamina), B6 (piridoxina) e B12 (cianocobalamina). GAZONI, *et.al.* (2016) elenca em seus estudos que na terceira idade, as vitaminas da classe B, atuam de modo especial onde possuem grande relevância, tendo inúmeras funções, sendo uma delas colaborar com a saúde cerebral, e também fundamentais para a síntese de neurotransmissores, proteção das células nervosas, defesa dos tecidos contra a oxidação e favorecem a capacidade de lembrar. (DANTAS, *et.al.*, 2022)

3. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica que aborda as características e importância das vitaminas do complexo B na terceira idade, por meio de busca eletrônica de artigos publicados entre o ano de 2017 até o ano de 2022, nas bases de dados *Scielo* e Google Acadêmico, onde os descritores utilizados foram “complexo B”, “envelhecimento” e “idosos”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As vitaminas da classe B, de modo especial a B1, B6, B12 e B9 (ácido fólico), possuem grande relevância para os indivíduos de idade mais avançada. Além de colaborarem com a saúde cerebral, são fundamentais para a síntese de neurotransmissores, proteção das células nervosas, defesa dos tecidos contra a oxidação e favorecem a capacidade de lembrar. Ademais, a suplementação dessas vitaminas, também fortificam o sistema imunológico e contribui com o metabolismo de gorduras, proteínas e carboidratos. DANTAS *et al.* (2022). Nesse contexto, Diniz e Santana (2017) para melhor análise clínica na saúde do idoso, devem ser levadas em conta diversos fatores que podem ser desde emocionais até sociais, onde esses aspectos auxiliam na absorção alimentar mais adequada e desse modo reduzindo a deficiência de vitaminas.

5. CONCLUSÃO

Com bases nos resultados, as evidências do presente estudo, apontam que as vitaminas do

complexo B trazem inúmeros benefícios na manutenção das funções biológicas da saúde do idoso, além de outras colaborações aos sistemas fisiológicos do processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

DANTAS, A. S. F. M. *et.al.* A IMPORTÂNCIA DAS VITAMINAS DO COMPLEXO B PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ALZHEIMER: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Artigo apresentado à Universidade Potiguar – UNP, como parte dos requisitos para obtenção de nota para conclusão do curso de Nutrição.

DINIZ, M. L. B; SANTANA, R. A.de. Avaliação da ingestão de alimentos fonte de vitamina b12 em idosos hospitalizados. 2017.

GAZONI, F. M *et.al.* O uso de vitaminas do complexo B em terapêutica analgésica. Rev Dor. São Paulo, 2016 jan-mar;17(1):52-6.

RUBERT, A. *et al.* Vitaminas do complexo B: uma breve revisão. Revista Jovens Pesquisadores, Santa Cruz do Sul, v.7, n. 1, p. 30-45, jan./jun. 2017. DOI: 0.17058/rjp.v7i1.9332.