

# **DOSAGEM SÉRICA DE VITAMINA B12 E SINTOMATOLOGIA DE DEFICIÊNCIA DESTA VITAMINA EM ADULTOS OVOLACTOVEGETARIANOS (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Laís Ferreira Dias

**Orientadora:** Profa. Maria Cristina de Almeida Gaspar

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Tatuapé

A dieta vegetariana pode ser considerada um padrão alimentar que promove saúde a qualquer indivíduo em todas as fases da vida. O único nutriente limitante numa dieta vegetariana estrita é a vitamina B<sub>12</sub>. Sua fonte natural restringe-se apenas a derivados de animais. Mesmo aqueles que fazem ingestão de derivados de animais podem apresentar deficiência desta vitamina, incluindo ovolactovegetarianos. O objetivo geral deste estudo foi analisar a ingestão dietética, nível sérico de vitamina B<sub>12</sub> e possíveis sintomas de deficiência em ovolactovegetarianos. Trata-se de um estudo transversal prospectivo. A amostra deste estudo foi constituída por 28 indivíduos de 19 a 55 anos que seguiam a dieta ovolactovegetariana por pelo menos 3 anos. Os dados foram tratados por meio de estatística descritiva e analítica para a correlação dos resultados, com demonstrações por gráficos e tabelas. Foi possível observar que apenas 42,85% (n=12) atingiram número de porções recomendadas do grupo de leites e derivados. Quanto ao nível sérico que foi avaliado neste estudo, 92,8% (n=26) obtiveram resultados dentro das referências laboratoriais entre 211 a 911 pg/mL. Quanto à sintomatologia de deficiência da vitamina B<sub>12</sub>, os participantes foram avaliados com três perguntas que não demonstraram relações. Embora esteja claro que vegetarianos possuam níveis séricos mais baixos quando comparados a onívoros, por este trabalho foi possível concluir que não há relação entre o consumo alimentar e a manutenção dos níveis séricos da vitamina B<sub>12</sub>. Ainda, os sinais de deficiência não demonstraram tendências quando comparados ao

nível sérico. Mais estudos precisam ser realizados para melhor esclarecer os resultados aqui discutidos.