



Vitaminas

Fundamentais para a saúde, diagnóstico e prevenção de doenças.

Algumas vitaminas, como as vitaminas D, A, K e B3, podem ser produzidas em certa medida pelo organismo. Portanto uma alimentação variada é fundamental para obtenção das vitaminas que previnem carências nutricionais que podem trazer prejuízos sérios à saúde.

Vitaminas são micronutrientes essenciais para o funcionamento do metabolismo, participando de reações fundamentais para a saúde. Como o organismo humano não consegue produzir a maioria delas em quantidade suficiente, a ingestão adequada por meio da alimentação ou suplementação é indispensável.

Classificação

Lipossolúveis: solúveis em gordura, armazenadas no fígado ou tecidos adiposos. Exemplos: A, D, E, K.

Atenção: podem se acumular e causar toxicidade se consumidas em excesso.

Hidrossolúveis: solúveis em água, excretadas rapidamente pelos rins. Exemplos: C e complexo B.

Atenção: necessidade de reposição diária devido à baixa reserva corporal.

VITAMINA	A	B	C	D	E	K
Como atua no organismo	É importante para os olhos e a visão, para o sistema imunológico e para o crescimento e o desenvolvimento ósseos.	O complexo B é formado por oito diferentes vitaminas. Todas elas atuam em importantes funções vitais.	É antioxidante, auxilia no combate ao câncer, beneficia ossos, dentes e tendões, previne gripes.	Promove a absorção de cálcio, ideal para o desenvolvimento de ossos e dentes. Age no sistema imunológico, coração, cérebro e na secreção de insulina pelo pâncreas.	Previne o dano celular, auxilia no combate ao câncer e na prevenção de doenças cardiovasculares.	Auxilia na coagulação e no aumento da quantidade de plaquetas, combate doenças como trombose e fortalece cabelos, unhas e pele.
Onde encontrar	Fígado, abacate, manteiga, leite, gema de ovo, sardinha, batata-doce, abóbora, manga e maçã.	Carnes, aves, peixes, laticínios, gema de ovo, feijão, arroz e cereais integrais, legumes, verduras, frutas variadas, aveia, nozes, cevada, sementes de girassol.	Acerola, laranja, mexerica (tangerina, bergamota ou ponkan, conforme a região do país), morango, legumes e folhas verdes-escuras.	Queijos, manteiga, margarina, nata, leites, peixes, ostras e cereais. Quando a pele é exposta à radiação solar, o organismo pode sintetizar a vitamina.	Pode ser encontrada em sementes de girassol, no espinafre, nos pimentões e também nas amêndoas.	Repolho, couve-flor, espinafre e em outras folhas verdes; na soja e nos cereais. As bactérias presentes no intestino também produzem vitamina K.
O que a falta dela pode causar	A deficiência de vitamina A causa cegueira noturna e pode evoluir para xerofthalmia.	B1 – beribéri B2 – lesões nos lábios B3 – pelagra, doença caracterizada por dermatite, diarreia e demência. B5 – fadiga, formigamento, dor abdominal B6 – aftas, náuseas B7 – queda de cabelo, erupções cutâneas B9 – anemia, fraqueza B12 – anemia, fadiga	Escorbuto, doença caracterizada por hemorragia, inchaço e pus na gengiva, feridas que não cicatrizam, “dentes moles”, cansaço e dores no corpo.	Desordens do metabolismo ósseo, doenças inflamatórias e infecciosas, alteração da função cognitiva e imunológica.	Aumentam o risco de derrame e catarata. Afeta sistema nervoso, olhos e músculos.	Sangramento nas mucosas: gengiva, nariz, vagina, etc., manchas roxas na pele e urina avermelhada.

Diagnóstico laboratorial

O monitoramento dos níveis vitamínicos por exames laboratoriais é fundamental para a prevenção, diagnóstico e acompanhamento de diversas condições clínicas. O **DB Diagnósticos** oferece um portfólio completo de testes para avaliação do status vitamínico, com protocolos rigorosos para garantir resultados precisos e confiáveis.

Atenção: A escolha correta do material biológico e o controle dos fatores pré-analíticos são essenciais para a acurácia dos resultados.

CÓDIGO DB	NOME	MATERIAL	USO
VB12	VITAMINA B12	SORO	A deficiência de vitamina B12 leva a transtornos hematológicos (anemia megaloblástica), neurológicos e cardiovasculares, principalmente, por interferir no metabolismo da homocisteína (Hcy) e nas reações de metilação do organismo. Baixos níveis séricos de B12 são encontrados na deficiência de ferro, gravidez avançada, vegetarianismo, gastrectomia, doença celíaca, uso de contraceptivos orais, competição de parasitas, deficiência pancreática, epilepsia e idade avançada. Distúrbios associados a níveis séricos elevados de B12 incluem insuficiência renal, doenças hepáticas e doenças mieloproliferativas.
VIT25	VITAMINA D - 25 HIDR	SORO	É uma vitamina que promove a absorção de cálcio essencial para o desenvolvimento dos ossos e dentes. A vitamina D tem um papel muito importante na maioria das funções metabólicas e também nas funções musculares, cardíacas e neurológicas.
VITA	VITAMINA A	SORO OU PLASMA CONGELADO E PROTEGIDO DA LUZ	Níveis baixos são encontrados na deficiência dietética da vitamina, insuficiência pancreática exócrina, má absorção intestinal, parasitoses, síndrome nefrótica, infecções e etilismo. Níveis elevados podem ser encontrados na hipervitaminose e uso de estrogênios e anticoncepcionais.
VITAC	VITAMINA C	SORO OU PLASMA CONGELADO E PROTEGIDO DA LUZ	Auxilia na resposta imunitária do organismo e na utilização eficiente do ferro, ajuda no crescimento saudável das células de ossos, dentes, gengiva, ligamentos e vasos sanguíneos. É importante para o funcionamento dos leucócitos sanguíneos. Níveis baixos também são encontrados em pacientes com sepse, pós-operatório, AIDS, Síndrome do desconforto respiratório, tabagismo, doença de Addison, cirrose, grandes queimaduras, pancreatite, uso de contraceptivos orais.
VITAH	VITAMINA H	SORO CONGELADO	Funciona no metabolismo de proteínas e carboidratos. Ela atua diretamente na formação da pele e indiretamente na utilização dos hidratos de carbono. Tem como principal função neutralizar o colesterol.
VITB1	VITAMINA B1	SANGUE TOTAL PROTEGIDO DA LUZ E CONGELADO	Tem importância no funcionamento do sistema nervoso central, produz energia e auxilia no estado mental. O monitoramento é utilizado para diagnosticar beribéri. A deficiência aparece em casos de neoplasias, diabetes, diarreias prolongadas e alcoolismo.
VITB2	VITAMINA B2	SANGUE TOTAL PROTEGIDO DA LUZ E CONGELADO	Auxilia no metabolismo das gorduras, açúcares e proteínas, sendo importante para a saúde dos olhos, pele, boca e cabelos. Ela é essencial para a produção de dois cofatores enzimáticos necessários para o funcionamento de diversas enzimas que atuam nas vias metabólicas do organismo.
VITB3	VITAMINA B3	SORO PROTEGIDO DA LUZ	É uma substância essencial para o processo metabólico, que transforma os alimentos ingeridos em energia. A deficiência dessa vitamina provoca diarreia, falta de apetite, fadiga, insônia, irritabilidade, depressão e problemas de pele. A vitamina B3 também auxilia na diminuição do colesterol sanguíneo, sendo sua suplementação uma alternativa para quem sofre com colesterol alto.
VITB5	VITAMINA B5	SORO CONGELADO E PROTEGIDO DA LUZ	Indispensável no processo do metabolismo celular, uma vez que participa de diversas reações que ocorrem nas células, por exemplo, síntese de gorduras, colesterol, alguns hormônios, neurotransmissores e melatonina. Também auxilia no processo imunológico e ajuda no controle da capacidade de resposta de um organismo à situação de estresse. A deficiência causa insônia, câibras, baixa produção de anticorpos, fadiga, sensação de ardor nos pés e náuseas.
VITB6	VITAMINA B6	SORO CONGELADO E PROTEGIDO DA LUZ	Favorece a respiração celular e ajuda no metabolismo das proteínas. É absorvida no intestino delgado, mas diferentemente das outras do complexo não é totalmente excretada pelos rins, ficando retida, principalmente, nos músculos. Sua deficiência é rara, no entanto, alguns medicamentos diminuem as concentrações plasmáticas da vitamina B6. Pessoas com quadro de alcoolismo e gestantes com eclampsia ou pré-eclampsia podem apresentar deficiência de vitamina B6.
VITE	VITAMINA E	SORO OU PLASMA PROTEGIDO DA LUZ	Ela previne o dano celular ao inibir a peroxidação lipídica, a formação de radicais livres e doenças cardiovasculares. Melhora a circulação sanguínea, regenera tecidos e é útil no tratamento de seios fibrocísticos, tensão pré-menstrual e claudicação intermitente.
VITK	VITAMINA K	SORO CONGELADO E PROTEGIDO DA LUZ	Várias situações podem ser acompanhadas de deficiência de vitamina K, tais como: má absorção intestinal de gorduras, bloqueio do fluxo biliar, vigência de antibioticoterapia e período neonatal.
AFOLI	ÁCIDO FÓLICO (VITAMINA B9)	SORO	A deficiência de folato pode ser causada por baixo consumo dietético, má absorção devido a doenças gastrointestinais, utilização inadequada devido a deficiências de enzima ou terapia antagonista de folato, drogas, como álcool e contraceptivos orais, e demanda excessiva de folato, como durante a gravidez, e desordens de proliferação celular. As deficiências tanto de vitamina B12 como de folato podem levar à anemia megaloblástica.

No ser humano, a quantidade a ser ingerida pode variar conforme idade, sexo, estado de saúde e atividade física. As doses devem ser aumentadas em gestantes e lactantes, em indivíduos em crescimento ou com saúde debilitada e em trabalhadores em funções que exijam muito esforço físico. Mas é um engano pensar que os alimentos podem ser trocados pelas vitaminas: sem a ingestão da comida, o organismo simplesmente não consegue absorvê-las.

Vitamina D

A vitamina D é fundamental para a saúde dos ossos e dos dentes, pois ajuda o corpo a absorver o cálcio dos alimentos. Ela também participa de várias funções importantes do nosso organismo, como fortalecer o sistema imunológico.

Você pode obter vitamina D de duas maneiras:

pela alimentação – Consumindo peixes de água salgada (como sardinha, atum e salmão), óleos de fígado de peixe, ovos e leite. No entanto, a quantidade de vitamina D presente nos alimentos é pequena.

pela produção na pele – A principal forma de conseguir vitamina D é quando nossa pele é exposta à luz solar. Cerca de 80% a 90% da vitamina D que precisamos é produzida dessa maneira. Bastam de 10 a 20 minutos de sol por dia, antes das 10h ou depois das 14h, para ajudar a manter os níveis ideais dessa vitamina.

Atenção: A falta de vitamina D é um problema de saúde pública no mundo todo, segundo a OMS, pois pode causar várias doenças. Por isso, é importante monitorar os níveis de vitamina D com exames laboratoriais, para garantir que o organismo esteja saudável. No DB está disponível através do cód **(VIT25)** Vitamina D – 25 Hidroxi.

Para mais informações, acesse o Guia de Exames em nosso site: dbdiagnosticos.com.br

Referência

HOUICK, Michael F.; CHEN, Tai C. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. The American Journal of Clinical Nutrition. 2008, n. 87 (suppl), p. 1080S-6S. RIFAI [PhD], Nader. Tietz textbook of clinical chemistry and molecular diagnostics. Filadélfia: Saunders. 7. ed. abr. 2014.
SIZER, Frances Sienkiewicz. Nutrição: conceitos e controvérsias. São Paulo: Manole, 2003.

Saiba mais

 dbdiagnosticos.com.br
 0800 643 0376

