



A relação entre os níveis de vitamina B12 e o esquecimento

Pedro Pinheiro ¹¹ Specialist of Internal Medicine, São Paulo, Brazil

Article Info

Received: 1 September 2023

Revised: 7 September 2023

Accepted: 9 September 2023

Published: 9 September 2023

Palavras-chave:

B12, cobalamina, esquecimento..

Corresponding author:

Pedro Pinheiro.

Specialist of Internal Medicine, São Paulo, Brazil.

drpedropinheiro80@gmail.com

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



RESUMO

O declínio cognitivo, notavelmente o esquecimento, preocupa os profissionais de saúde devido ao impacto potencial no cuidado ao paciente. Este estudo explora a relação entre os níveis de vitamina B12 e o esquecimento, destacando a associação entre baixos níveis de vitamina B12 e déficits cognitivos, especialmente em idosos. Embora a causalidade não esteja definitivamente estabelecida, a deficiência de vitamina B12 pode influenciar a saúde cognitiva. Indivíduos com esquecimento persistente são aconselhados a consultar profissionais de saúde para avaliação e considerar abordagens dietéticas ou suplementação para otimizar os níveis de vitamina B12.

The Relationship Between Vitamin B12 Levels and Forgetfulness

ABSTRACT

Cognitive decline, notably forgetfulness, concerns healthcare professionals due to the potential impact on patient care. This study explores the relationship between vitamin B12 levels and forgetfulness, highlighting the association between low vitamin B12 levels and cognitive deficits, especially in the elderly. Although causality is not definitively established, vitamin B12 deficiency may influence cognitive health. Individuals with persistent forgetfulness are advised to consult healthcare professionals for evaluation and consider dietary approaches or supplementation to optimize vitamin B12 levels.

Keywords: B12, cobalamin, forgetfulness.

Cite as: Pinheiro P. A relação entre os níveis de vitamina B12 e o esquecimento. Braz J Med Sci. 2023;1(1):1-2. doi: 10.5281/zenodo.10733029

Caro editor,

O declínio cognitivo, particularmente o esquecimento, é uma preocupação entre os profissionais de saúde devido ao seu potencial impacto no cuidado ao paciente. A vitamina B12, um nutriente essencial para a saúde neurológica, tem sido implicada em diversas funções cognitivas. No entanto, a relação precisa entre os níveis de vitamina B12 e o esquecimento continua a ser uma área que merece uma investigação aprofundada (1-4).

A vitamina B12, também conhecida como cobalamina, desempenha um papel crucial na função neurológica. A deficiência de vitamina B12 tem sido associada a vários prejuízos neurológicos e cognitivos, incluindo esquecimento e perda de memória. Os mecanismos exatos pelos quais a vitamina B12 influencia a função cognitiva não são totalmente

compreendidos, mas acredita-se que estejam relacionados com o seu papel na síntese da mielina, uma bainha protetora que envolve as fibras nervosas. A vitamina B12 também está envolvida no metabolismo de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que desempenham papéis importantes no humor e nos processos cognitivos (3-6).

Estudos demonstraram uma correlação entre baixos níveis de vitamina B12 e declínio cognitivo, incluindo déficits de memória. Os adultos mais velhos são particularmente vulneráveis à deficiência de vitamina B12 devido a factores como a diminuição da absorção e da ingestão alimentar, bem como a produção deficiente de factores intrínsecos. No entanto, é importante notar que, embora exista uma associação, a causalidade não está definitivamente estabelecida e a relação entre os níveis de vitamina B12 e o esquecimento pode ser influenciada por vários fatores de confusão. Além disso, as

respostas individuais à deficiência de vitamina B12 podem variar (5-9).

Se os indivíduos apresentarem esquecimento persistente ou problemas cognitivos, é recomendável consultar profissionais de saúde para uma avaliação completa, incluindo testes para os níveis de vitamina B12. Abordar as deficiências através de modificações dietéticas ou suplementação pode ser um componente de uma abordagem abrangente para a gestão da saúde cognitiva.

REFERÊNCIAS / REFERENCES

1. Yahn GB, Abato JE, Jadavji NM. Role of vitamin B12 deficiency in ischemic stroke risk and outcome. *Neural Regen Res.* 2021;16(3):470-474. doi:10.4103/1673-5374.291381
2. Martin DC. B12 and folate deficiency dementia. *Clin Geriatr Med.* 1988;4(4):841-852.
3. Esposito G, Dottori L, Pivetta G, Ligato I, Dilaghi E, Lahner E. Pernicious Anemia: The Hematological Presentation of a Multifaceted Disorder Caused by Cobalamin Deficiency. *Nutrients.* 2022;14(8):1672. Published 2022 Apr 17. doi:10.3390/nu14081672
4. Majumder S, Soriano J, Louie Cruz A, Dasanu CA. Vitamin B12 deficiency in patients undergoing bariatric surgery: preventive strategies and key recommendations. *Surg Obes Relat Dis.* 2013;9(6):1013-1019. doi:10.1016/j.soard.2013.04.017
5. DiBaise M, Tarleton SM. Hair, Nails, and Skin: Differentiating Cutaneous Manifestations of Micronutrient Deficiency. *Nutr Clin Pract.* 2019;34(4):490-503. doi:10.1002/ncp.10321
6. Lee YP, Loh CH, Hwang MJ, Lin CP. Vitamin B12 deficiency and anemia in 140 Taiwanese female lacto-vegetarians. *J Formos Med Assoc.* 2021;120(11):2003-2009. doi:10.1016/j.jfma.2021.04.007
7. Gasmi A, Bjørklund G, Mujawdiya PK, et al. Micronutrients deficiencies in patients after bariatric surgery. *Eur J Nutr.* 2022;61(1):55-67. doi:10.1007/s00394-021-02619-8
8. Nandyala S, Mohamed A, Bhargava A, Chaurasia S, Senthil S, Vaddavalli PK. Vitamin B12 deficiency in a large cohort of healthcare professionals across the network of an eyecare organization in India. *Indian J Ophthalmol.* 2022;70(5):1718-1721. doi:10.4103/ijo.IJO_2823_21
9. Chen GY, Tang ZQ, Bao ZX. Vitamin B12 deficiency may play an etiological role in atrophic glossitis and its grading: A clinical case-control study. *BMC Oral Health.* 2022;22(1):456. Published 2022 Oct 28. doi:10.1186/s12903-022-02464-z