VITAMINA H

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: vitamina B7, biotina.

7.1 FUNÇÃO

É uma vitamina sintetizada por bactérias. Ela serve como transportador de dióxido de carbono ativado. A deficiência espontânea de erotina ocorre raramente, se ocorrer em seres humanos à necessidade diária é pequena, e os micróbios intestinais sintetizam quantidades suficientes, que podem ser absorvidas sem fontes nutricionais adicionais. A clara de ovo contém uma proteína chamada de avidina, que se liga a biotina muito fortemente (muito ativamente). O cozimento da clara de ovo desnatura a avidina e abole a atividade de ligação à biotina. A biotina tem a capacidade de neutralizar o efeito tóxico da clara de ovo cru, combinando-se neutralizando o efeito da assim chamada avidina, que é uma secreção da mucosa do oviduto da ave. Funciona no metabolismo das proteínas e dos carboidratos. Ajuda no tratamento preventivo da calvície. Acalma as dores musculares. Alivia a eczema e a dermatite. Mantém a pele e sistema circulatório saudáveis. Quebra gorduras e proteínas. Papel importante no crescimento de cabelos. Ajuda no trabalho das outras vitaminas B, antidermático.

7.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrossolúveis.

7.3 METABOLISMO

A biotina ingerida na alimentação é absorvida pelo intestino delgado, sendo logo em seguida encontrada no sangue e nos tecidos. A pele é especialmente rica em biotina. A biotina é eliminada em parte da urina, e em parte pelas fezes. É impossível diferenciar nas fezes a biotina ingerida e a biotina sintetizada pela flora intestinal, sendo que as quantidades excretadas pelas fezes diariamente poderiam representar o dobro ou até o quíntuplo das quantidades ingeridas.

7.4 DEFICIÊNCIA

Depressão, sonolência, dores musculares, anorexia, descamação da pele, distúrbios cutâneos (dermatite esfoliativa). Conjuntivite, lassidão. A síndrome da deficiência expontânea no homem tem sido observada em indivíduos que consumiram claras de ovo cruas durante longo tempo.

7.5 EXCESSO

A biotina é tolerada pelo homem sem efeitos colaterais, mesmo em doses altas.

7.6 FONTES

Fígado e rim de boi, gema de ovo, batata, banana, amendoim.