# Vitamina b9

|[pic] [pic] |
|O ácido fólico também é conhecido como vitamina B9, uma vitamina solúvel em água fortemente envolvida na criação de novas células. |
|Para uma mulher grávida, isto é obviamente de grande importância uma vez que a falta de vitamina B9 (ácido fólico) torna mais |
|difícil para o feto desenvolver-se adequadamente e portanto, pode causar defeitos congênitos graves. No entanto, todo mundo tem |
|certas "reviravoltas" celulares onde as células velhas morrem e são criadas novas em seu lugar, vitamina B9 (ácido fólico), |
|portanto, é importante para homens e mulheres, jovens e velhos. |
|O ácido fólico (vitamina B9) é um composto de ácido fólico sintético usado emsuplementos vitamínicos, suplementos |
|alimentares, multivitamínicos e alimentos enriquecidos por causa de sua maior estabilidade. O nome vem do folium, que é a palavra |
|latina para folhas, porque folatos forampela primeira vez isolados do espinafre, em 1941. Em 1962, Herbert consumiu uma dieta |
|deficiente em folatos durante vários meses e registra seu desenvolvimento de sintomas de deficiência. As suas descobertas |
|estabelecem os critérios para o diagnóstico de deficiência de folato. Leia mais sobre a história da vitamina B9. |
|Ácido fólico, uma das vitaminas do complexo B, é utilizado pelo organismo para produzir glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e |
|plaquetas. Entre as outras funções importantes de vitamina B9 (ácido fólico) é na produção de DNA novo para as células e |
|crescimento. O vitamina B9 (ácido fólico) também é essencial para o crescimento fetal normal e seu desenvolvimento. |
|Deficiência deste nutriente vital pode causar uma grande variedade de sintomas em todo o corpo. Entre os sintomas de uma severa |
|deficiência de vitamina B9 (ácido fólico) são diarréia, fraqueza, dores de cabeça, ferida na língua, fadiga e problemas de memória |
|de curto prazo. Outros sintomas podem incluir sangramento excessivo, sensação de tontura ou vertigem, hematoma, desmaios, ou aumento|
|do risco de infecções. Dormência dos pés pode ser um sinal de deficiência de vitamina B9 (ácido fólico), como pode a cor da pele |
|pálida e perda de apetite. |
|A deficiência de vitamina B9 (ácido fólico) em mulheres grávidas pode ser um risco à saúde muito sério para o bebê em |
|desenvolvimento. Defeitos congênitos tais como fenda palatina, lábio leporino, ou defeitos do tubo neural,como espinha bífida e |
|anencefalia, podem ocorrer quando há uma deficiência de vitamina B9 (ácido fólico) na mãe. Enquanto fissura labiopalatina são |
|corrigíveis com a cirurgia, e geralmente não afetam a saúde, defeitos do tubo neural são uma questão muito mais grave. |
|O tubo neural é a parte de um feto em desenvolvimento, que formará o cérebro e a medula espinhal. A espinha bífida é o defeito do |
|tubo neural mais comum, e é uma condição em que a área da coluna espinhal não se desenvolve adequadamente, deixando os nervos da |
|coluna vertebral ou da medula espinhal sobressair através de uma abertura na coluna vertebral. Anencefalia é o segundo defeito do |
|tubo neural mais comum, e é sempre fatal, como as crianças com esta condição nascem com o cérebro e a medula espinhal, que está |
|apenas parcialmente formada. Leia mais sobre as funções da vitamina B9. |
|Estes defeitos de nascimento podem ser evitados, garantindo que um nível adequado de vitamina B9 (ácido fólico) seja mantido antes |
|da gravidez e durante as primeiras seis semanas de desenvolvimento fetal. Entretanto, uma vez que muitas mulheres não sabem qual é o|
|nível normal de vitamina B9 (ácido fólico) ou do fato de que estão grávidas até que a janela critica de seis semanas de |
|desenvolvimento do tubo neural já passaram, é sábio para todas as mulheres em idade fértil, se assegurar que estão ingerindo uma |
|quantidade elevada de vitamina B9 (ácido fólico). Leia mais sobre as fontes da vitamina B9 ou sobre os alimentos com vitamina B9. |
| |

Vitamina B9

Vitaminas 32

[pic]

Vitamina B9

Vitamina B9 – Função

Metabolismo de compostos de um carbono, sendo essencial para a biossíntese de purinas e da primidina tímica, vital na formação de glóbulos vermelhos (formação e manutenção de eritrócito e leucócito) e conversão de proteínas em energia.

Necessário para o crescimento e divisão celular, recuperação de doenças funcionamento perfeito do trato intestinal. Transmissão de traços hereditários. Aumentam a lactação, pode retratar o embranquecimento dos cabelos se ingerindo junto com a B5 e o PABA. Oferece proteção contra os parasitais intestinais e intoxicação alimentar.

Vitamina B9 – Classificação: Hidrossolúveis
(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: folato, ácido fólico

Vitamina B9 – Metabolismo

O ácido fólico é absorvido em sua forma livre como ácido pteroiglutâmico pela parte proximal do intestino delgado, principalmente sob forma da suspensão e pequena parte é absorvida pelo jejuno distal e no íleo distal, pois ali a absorção depende de energia, parecendo que o folato também seja absorvido por difusão, como no caso de grandes doses. A absorção é considerada como o processo ativo. O ácido fólico limitado por causa de resíduos do glutamato terem sido inicialmente clivados pela conjugasse do ácido que se encontra na luz do intestino ou célula epiteliais. A absorção do ácido fólico é limitado, é controlada por um mecanismo desconjugante que, no entanto, pode ser afetado pela ação de inibidores das conjugases existentes nos alimentos, como por exemplo asleveduras.

O folato que vai se ligar à proteína sofre transporte no sangue até as células da medula óssea e reticulócitos, acreditando-se que o metilfolato seja a principal forma do ácido fólico nos tecidos ósseos. A absorção do ácido fólico pode ser alterada diretamente por várias substância como a fenildantoína, primidina barbituratos, cicloserina, glicina, hemocisteína e metionina.

O ácido fólico administrado pela boca aparece no sangue portal inalterado e é convertido em 5-metiletrafolato, principalmente no fígado. Logo que é absorvido e principalmente durante a absorção, o ácido fólico sofre conversão em vários derivados metabolicamente ativos e adutores é o ácido tetrahidrofólico que sob forma de coenzima atua como aceptor e transferidor de uma unidade de carbono.

O armazenamento do ácido fólico processa-se principalemente no fígado, num teor de cerca de 50%. A excreção é feita através da bile e da urina sob forma de folato.

Quando o ácido fólico encontra-se em déficit no organismo é excretado pela urina um produto intermediário, o ácido forminiglutâmico, que pode ser utilizado como teste para determinar o metabolismo do ácido fólico, através de seus níveis de excreção.

Vitamina B9 – Deficiência

Diminuição do crescimento, anemia megaboblástica e outros distúrbios sangüíneos, distúrbios no trato gastrointestinal, alteração na medula óssea, lesões nas mucosas.

Vitamina B9 – Excesso

Interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

[pic]

espinafre fonte de vitamina b9

Vitamina B9 – Fontes

Espinafre, vegetais e folhas verdes, fígado, carne, levedo de cerveja, leguminosas, cenoura, gema de ovo, banana, melão.