**VITAMINA B1**

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: tiamina, aneurismas

2.1 FUNÇÃO

Tem efeito antineurítico e sua ação é antiberibérica. É indispensável a saúde do sistema nervoso, dos músculos e do coração. E como fator de crescimento normal, da regularidade do metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas. (transforma carboidratos em energia), e da manutenção do apetite. Favorece a absorção de oxigênio pelo cérebro. Faz respiração tecidual. Melhora a atitude e o raciocínio. Útil na digestão.

2.2 CLASSIFICAÇÃO

Termolábil e hidrossolúvel.

2.3 METABOLISMO

A tiamina é absorvida principalmente na parte superior do duodeno e um aumento significativo da concentração tiamínica é observado na secção distal do intestino somente após ingestão de grandes doses. Depois de absorvida, a tiamina, através da mucosa intestinal, é transportada para o fígado, por meio da circulação portal e, dessa forma, parte da vitamina aí encontra retorna ao lúmen intestinal com a bile, em um ponto bem distante do local de absorção máxima. Na sua quase totalidade , a tiamina é introduzida com os alimentos, em partes sob sua forma livre (especialmente os alimentos de origem animal), e mais freqüente, sob forma de pirofosfato.

A tiamina absorvida pelo intestino delgado sofre fosforilação na mucosa intestinal, sendo absorvida sob essa forma. Quando da administração oral de doses elevadas, alguma tiamina pode ser secretada pela mucosa intestinal dentro do lúmen, aparecendo nas fezes sob forma de tiamina não absorvida.

Já nos alcoólatras parece existir uma deficiência de absorção de tiamina que provavelmente em grande parte é responsável pela incidência de déficit tiamínico observado nesses indivíduos.

A tiamina é encontrada nas células como monofosfato ou pirofosfato e distribuída em todos os tecidos e as mais altas concentrações encontram-se no fígado, cérebro, rim e coração.

2.4 DEFICIÊNCIA

Produz béri-béri, (insuficiência cardíaca e manifestações nervosas). Em geral o béri-béri ocorre em indivíduos com dieta rica em glicídeos e baixa em tiamina. Também causa Síndrome de Wernicke – Korsakoff, perda de peso, nervosismo, fraqueza muscular; distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais, confusão mental, depressão, letargia, instabilidade emocional, irritabilidade.

2.5 EXCESSO

As vitaminas hidrossolúveis não são tóxicas e as quantidades armazenadas no corpo são normalmente pequenas. Quando ingeridas em excesso em relação a necessidade corporal, elas são facilmente excretadas na urina e, assim devem ser continuamente supridas na dieta.

2.6 FONTES

Carne de porco, cereais integrais e legumes são fontes mais ricas de tiamina. Nozes, lentilha, soja, gema de ovo, fígado, coração, presunto, levedo de cerveja. As camadas externas dos grãos são particularmente ricas em tiamina. Assim, a farinha de trigo integral é uma boa fonte da vitamina, enquanto o pão branco, preparando a partir do grão moído é pobre em tiamina. Leite, verduras, rabanete, batata-doce, espinafre, maçã, damasco, ameixa, banana. Cozimento álcool, cafeína e antiácidos destroem a vitamina B1.