**VITAMINA B2**

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: riboflavina, lactoflavina, ovoflavina

3.1 FUNÇÃO

Tem a função de coenzima de sistemas que intervêm nas oxidações celulares. Exerce ação promotora do crescimento. Atua na regeneração sangüínea, no fígado, no trabalho cardíaco e no aparelho ocular. Conserva os tecidos. Proteção de corticosteróides, gliconeogenese e atividade reguladora das enzimas tiroídeas. Ajuda cicatrizar feridas na boca, lábios e língua. Metaboliza carboidratos, as gorduras e as proteínas. Ajuda o organismo a aproveitar oxigênio e é importante na formação de anticorpos.

3.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrossolúvel.

3.3 METABOLISMO

A Riboflavina e FMN são rapidamente absorvidas no trato gastrintestinal através de mecanismo de transporte específico que envolve a fosforilação da riboflavina em FMN, realizando-se a conversão intestinal em outros locais pela Flavoquinase, sendo que a reação sensível ao hormônio tireoidiano e inibida pela dorpromazina e pelos depressores tricíclicos.

A riboflavina é distribuída por todos os tecidos e armazenada em pequenas quantidades e fixada sob forma de flavoproteínas. No globo ocular são encontrados altos teores na lente e na córnea.

Quando a riboflavina é ingerida em teores iguais às necessidades diárias, a excreção urinária atinge cerca de 9% da quantidade ingerida, processando-se a eliminação sob forma de riboflavina livre e parte como FMN. Alguns metabólicos são também excretados não sendo mais biologicamente ativos.

Ela acha-se presente nas fezes, representando provavelmente vitamina sintetizada para microorganismos intestinais desde que a soma total pelas fezes exceda a quantidade ingerida. Este processo não evidencia que a riboflavina sintetizada pelas bactérias no cólon possa ser absorvida.

3.4 DEFICIÊNCIA

Causa [dermatite seborréica](http://www.trabalhosescolares.net/viewtopic.php?f=10&t=1805), perda de apetite, pelagra, queilose (fissuras nos cantos da boca), glossite (língua com aspecto liso e avermelhado), fotofobia, ardência nos olhos, diminuição da visão, retardo no crescimento, catarata, perturbações digestivas. Estomatite angular, lacrijamento, queimação e coceira nos olhos. Síndrome urogenital, distúrbios cutâneos e mucosos.

3.5 EXCESSO

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

3.6 FONTES

Leite, ovos, fígado, coração, músculo de boi e aves, e vegetais de folhas verdes, rim, levedura de cerveja, espinafre, beringela, mandioca, cará, feijões, ervilhas, soja, lentilha, amendoim, grão-de-bico, cereais (trigo, arroz). Pêssego, pêra, ameixa, damasco, amêndoa.