**VITAMINA B5**

(Faz parte do complexo B)

Sinonímia: Pantotenato, ácido pantotênico.

5.1 FUNÇÃO

Auxilia o metabolismo em geral. O Pantenol, forma alcoólica ativa do ácido pantotênico do grupo da coenzima A, e uma substância que apresenta papel dos mais importantes na regulação dos processos de suprimento de energia. Ele acha-se fixado em cada célula viva e, por conseguinte, promovendo o desenvolvimento, função e reprodução dos tecidos endoteliais e epiteliais. Combate as infecções produzindo anticorpos. Evita a fadiga, reduz os efeitos adversos e tóxicos de muitos antibióticos. A glândula supra renal e o sistema nervoso dependem dele. Auxilia na construção da célula e manutenção normal do crescimento. Útil no controle do stress físico e mental.

A coenzima A apresenta também importância no metabolismo pela liberação de energia dos glicídios, lipídios e proteínas e também na síntese de aminoácidos, ácidos graxos, esteróis e hormônios esteróides, assim como elemento essencial para a formação da porfirina, porção pigmentar da molécula da hemoglobina.

5.2 CLASSIFICAÇÃO

Hidrossolúvel

5.3 METABOLISMO

O ácido pantogênico administrado pela via oral é completamente absorvido no intestino delgado, e em pequena extensão aparentemente também no estômago, sendo inicialmente convertido em forma livre por subdivisão enzimática. O próprio processo de absorção á aparentemente baseado na difusão passiva, sendo o mesmo processo para a absorção do pantenol que é oxidado em óxido pantogênico no organismo.

Considerando a entrada e a excreção iguais, pode-se assinalar que o ácido pantotênico não é degradado no organismo, atingindo a excreção urinária cerca de 60 a 70% da quantidade administrada oralmente, sendo o restante excretado pelas fezes.

O ácido pantogênico é sintetizado no intestino grosso pela flora intestinal.desde que o ácido pantotênico acha-se fixado em todas as células, as necessidades são fornecidas pelas quantidades normais de todos os alimentos.

5.4 DEFICIÊNCIA

Manifesta-se por degeneração muscular, deficiência adrenocortical e hemorragia, dermatite, queratite, parada do crescimento e morte nos animais. No homem, a sua deficiência não tem sido reconhecida com uma dieta comum, presumivelmente por causa da grande ocorrência da vitamina nos alimentos comuns. No homem, apenas a denominada síndrome “ardor nos pés”, caracterizada por formigamento nos pés e parestesias, hiperestesias, e distúrbios circulatórios nas pernas, supõe-se estar ligados à deficiência de ácido pantotênico. Causa fadiga, fraqueza muscular, perturbações nervosas, anorexia, diminuição da pressão sangüínea. Distúrbios cutâneos.

5.5 EXCESSO

Quando ingeridas em excesso, são facilmente excretadas pela urina e, assim devem ser continuamente supridas na dieta.

5.6 FONTES

Fígado, rim, coração, leveduras, ovos, leite, língua de boi, trigo, centeio, farinha de soja, brócolos, batata, cogumelos.