



Informe Técnico - Farmácia ALQ



# Metilcobalamina

**Forma ativa da vitamina B12, a Metilcobalamina é importante na manutenção da função cerebral, promotora da longevidade celular e protetora cardiovascular.**

A metilcobalamina é a forma ativa da vitamina B12, mais biodisponível e melhor absorvida que a cianocobalamina, visto que não há necessidade de conversão pelo organismo, sendo retida de maneira eficaz pelo fígado e outros tecidos. A metilcobalamina atua como cofator para síntese da metionina, através da conversão de homocisteína em metionina, reduzindo, portanto, os níveis de homocisteína no sangue. A metilcobalamina atua como doadora de grupos metil e participa na síntese de S-adenosilmetionina, nutriente que tem a propriedade de aumentar o ânimo, disposição e humor.

Os estados carenciais são muito comuns - deficiências de Vitamina B12 imitam vários estágios de doença de origem neurológica, psicológica e cardiovascular, além de causarem anemia. A cianocobalamina (forma mais comum de Vitamina B12) é convertida pelo fígado em Metilcobalamina, mas em quantidades insignificantes e sem efeitos terapêuticos significativos.

A deficiência de Vitamina B12 é causada por uma diversidade de fatores, dentre os quais incluímos a baixa acidez gástrica (comum em pessoas idosas), uso de bloqueadores da acidez gástrica, uso excessivo de laxantes, falta de fator intrínseco, deficiente absorção ao nível intestinal, falta de cálcio, toxicidade por metais pesados ou excessiva degradação da própria Vitamina B12. Cientistas japoneses avançaram estudos conclusivos sobre a importância da metilcobalamina na prote

ção contra as doenças neurológicas que incluem Doença de Parkinson, neuropatias periféricas, Doença de Alzheimer, distrofia muscular, entre outras.

Alguns estudos publicados mostram que grandes doses de metilcobalamina são necessárias para regenerar os neurônios, bem como a bainha de mielina dos nervos. A Metilcobalamina é importante pois sendo a forma ativa da Vitamina B12, difere da cianocobalamina pelo fato de que não necessita ser convertida em metilcobalamina no fígado, visto que já se apresenta pronta para ser utilizada pelo nosso organismo, resultando em quantidades muito maiores a serem absorvidas, quantidades estas que nosso organismo requer para corrigir defeitos neurológicos e proteger-nos contra o envelhecimento.

## INDICAÇÕES

- Aumento de energia e disposição
- Insônia
- Sistema imunológico
- Distrofia muscular
- Saúde cardiovascular
- Efeitos positivos sobre o sistema nervoso central
- Melhora da cognição
- Prevenção de distúrbios neurológicos
- Pode ser usada como adjuvante no tratamento da esclerose múltipla

## DOSAGEM USUAL

**De 300 a 5000mcg/dia.**

Pode ser feita em cápsulas, gotas sublinguais, comprimidos sublinguais, suspensão e sachês.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS

### Metilação

Metilfolato .....	400 mcg
Metilcobalamina.....	1000mcg
Veículo q.s.p. ....	2 gotas sublinguais

**Instilar duas gotas sob a língua 1 x ao dia**

## Melhora do Declínio Cognitivo

Metilcobalamina .....	500mcg
Cognizin® .....	500mg
PQQ .....	10mg
Rhodiola rósea .....	300mg

**Tomar 1 dose ao dia.**

### Referências bibliográficas:

*Informe Técnico PHD, 2019.*

*BATISTUZZO, J. A O; ITAYA, M.; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. 4 ed. São Paulo: Pharmabooks, 2011.*

*WEIR D, Scott J. Vitamin B12 "Cobalamin." In: Maurice E. Shils, ed. Modern nutrition in health and disease, 9th edition, Lippincott Williams & Wilkins, 1999.*

*COELHO D, et al. The cb1D defect causes either isolated or combined deficiency of methylcobalamin and adenosylcobalamin synthesis. J Biol Chem 2004.*