

DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12 EM CRIANÇAS ASSOCIADA À VEGANISMO

PAULINE CHRISTINA CAMPOS MARTINS FERREIRA; PEDRO CHAMON PACHECO;
ANA CAROLINA DE ALCÂNTARA; GABRIEL JUNQUEIRA GUIMARÃES

Introdução: A ingestão de proteínas, minerais e vitaminas, como a B12, pode ser comprometida diante de uma dieta vegana. A cobalamina desempenha funções essenciais no organismo e não está presente em alimentos de origem vegetal. Logo, esse tipo de dieta pode ser capaz de impactar o desenvolvimento infantil. **Objetivos:** Produzir uma revisão integrativa sobre a carência de vitamina B12, em crianças, em consequência de uma dieta vegana e avaliar a necessidade de repô-la. **Metodologia:** Fez-se uma busca de artigos nas seguintes bases de dados: Medline, PubMed, Scielo e Lilacs. Os descritores utilizados, cadastrados no DeCS, foram: “Diet, Vegetarian” e “Child Health”. Estes foram combinados usando o operador booleano “AND”. Como critérios de inclusão, optou-se por estudos dos últimos 5 anos, em inglês, que abordam vitamina B12. Excluídos da análise foram os estudos duplicados nas bases de dados, revisões narrativas, relatos de caso, livros, guias e documentos. **Resultados:** Encontrou-se 76 artigos, entre os quais apenas 7 atendiam a todos os critérios. É nítido que a deficiência de B12 pode levar a distúrbios graves e às vezes irreversíveis de desenvolvimento. Em virtude disso, é recomendada uma dieta diversificada e bem planejada com suplementação adicional da vitamina por meio de alimentos ou suplementos fortificados a fim de que ocorra o desenvolvimento pleno das crianças em relação ao desenvolvimento de habilidades cognitivas, comportamentais e de linguagem. É relevante destacar que a suplementação regular não reduz os riscos e que o rastreamento sérico dessa vitamina é recomendado em veganos. **Conclusão:** Embora exista possibilidade de suplementação de cobalamina, não podemos dizer de forma decisiva que o veganismo é seguro para as crianças. Somado a isso, percebe-se a necessidade de mais estudos sobre o tema, visto a pequena quantidade de estudos encontrados.

Palavras-chave: Child health, Child development, Diet, Vegetarian, Vitamin b 12.