



A CORRELAÇÃO DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12 COM O DESENVOLVIMENTO DE DEMÊNCIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

RAFAELA DE ALMEIDA CARDOSO GÓES; MARJORYE GABRIELLE KLEIN OTTONI GUEDES; GUSTAVO BIANCHINI PORFÍRIO; DANIELLE SORAYA DA SILVA FIGUEIREDO.

RESUMO

A deficiência de vitamina B12 representa um desafio significativo para a qualidade de vida da população idosa, especialmente entre aqueles em condições de vulnerabilidade socioeconômica e aqueles que residem em instituições de longa permanência. Para analisar o impacto da deficiência de vitamina B12 na qualidade de vida dos idosos, foi realizada uma revisão literária em bases de dados em saúde. Dentre as publicações selecionadas, todas evidenciaram os prejuízos à saúde física e mental decorrentes dessa deficiência — destacando-se não apenas a anemia megaloblástica, mas também demência, transtornos neuropsiquiátricos e doenças neurodegenerativas —, sendo que $\frac{2}{3}$ reafirmam esta deficiência como fator de risco para demência, posicionando a suplementação como importante tratamento preventivo ou em fases iniciais da doença, enquanto $\frac{1}{3}$ dos estudos questionam as reais aplicabilidades da Vitamina B12 para o tratamento dos pacientes com demência. Tal déficit nutricional é originado por fatores como dieta inadequada e uso de certos medicamentos rotineiramente aplicados na polifarmácia de idosos. A deficiência de cobalamina configura uma causa reversível de demência em idosos, com implicações negativas para a promoção do envelhecimento saudável e pode ser decorrente de diversos fatores, dentre eles, restrições ao acesso de alimentos com alta concentração de vitamina B12, pouco entendimento sobre uma dieta balanceada e saudável e menor acesso a cuidados médicos preventivos e tratamentos personalizados. Embora alguns estudos questionem a eficácia da suplementação de B12 em indivíduos com níveis adequados da vitamina, a grande maioria sugere que nos casos em que essa deficiência seja documentada, a suplementação pode desempenhar um papel na melhoria da função cognitiva em idosos com demência, principalmente na fase inicial da doença. Considerando essa dualidade, mais pesquisas são necessárias para esclarecer o papel da suplementação de B12 no tratamento e prevenção de diferentes tipos de demência e doenças neurodegenerativas, a fim de desenvolver estratégias de intervenção eficazes para promover a saúde cognitiva e o bem-estar dos idosos em longo prazo.

Palavras-chave: Cobalamina; Cognição; Qualidade de Vida; Doenças Neurodegenerativas; Envelhecimento Saudável.

1 INTRODUÇÃO

A deficiência de Vitamina B12 (Cobalamina) é amplamente conhecida pela sua relação com a anemia megaloblástica. No entanto, a literatura recente evidenciou a correlação entre a deficiência de vitamina B12 e o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a demência, a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson. Mesmo em países desenvolvidos, a deficiência de vitamina B12 subclínica acomete 15% da população acima de 60 anos e 25-30% da população acima de 80 anos (Lauer, 2022). Outro fator importante na redução do nível de B12 é o uso crônico de biguanidas (Metformina) e inibidores da bomba de prótons (Menegardo, 2020), medicamentos amplamente distribuídos pelo Sistema Único de Saúde e presentes no cotidiano de milhares de idosos. Além disso, a baixa qualidade da dieta da maioria dos idosos (Gomes, 2016) é algo a se considerar, visto que as maiores fontes de vitamina B12 são provenientes de proteína animal — atualmente escassa na rotina de muitas famílias brasileiras, sendo substituídas por fontes de carboidratos. Em estudo realizado com idosos institucionalizados no Brasil, a deficiência de vitamina B12 estava presente em 21,5% e valores limítrofes em 32,3% da amostra (Menegardo, 2020).

Nesse contexto, considerando que a demência por deficiência de cobalamina é uma das únicas demências reversíveis no idoso e que a pirâmide etária está se invertendo no Brasil, com o número de idosos ultrapassando o número de crianças, é extremamente importante direcionar esforços à promoção do envelhecimento saudável, que valoriza a autonomia e bem-estar do idoso. Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar a influência da deficiência de vitamina B12 na qualidade de vida da população idosa, com enfoque nos potenciais impactos dessa deficiência nutricional na população idosa menos favorecida e institucionalizada.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, fundamentada na análise de sete estudos científicos, publicados entre 2016 e 2024 e selecionados nas bases de dados PubMed e Cochrane. Foram utilizados os descritores “B12 deficiency” e “Dementia”, com auxílio do operador booleano “AND”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na análise dos artigos selecionados, torna-se evidente que a deficiência de vitamina B12 emerge como um desafio substancial para a qualidade de vida da população idosa, particularmente entre aqueles em condições de vulnerabilidade socioeconômica e os residentes em instituições de longa permanência. A deficiência de cobalamina pode gerar prejuízos à saúde física e mental desses indivíduos e provém de uma série de fatores, tais como: dieta inadequada, uso de certos medicamentos (biguanidas e inibidores da bomba de prótons) ou problemas de absorção em geral (Lauer, 2022; Megardo, 2022).

Dentre os estudos analisados, quatro evidenciaram que a deficiência de vitamina B12 está correlacionada a uma gama de problemas de saúde em idosos, incluindo demência, transtornos neuropsiquiátricos, anemia megaloblástica e neuropatia periférica (Arendt, 2021; Lauer, 2022; Sashindran, 2022; Ueno, 2022). Tais condições têm o grande potencial de impactar negativamente a qualidade de vida dessa população, reduzindo a autonomia funcional destes idosos e aumentando a necessidade do auxílio de cuidadores.

No entanto, alguns estudos defendem que não há uma ligação coesa entre os níveis de folato e vitamina B12 — tanto diretos, quanto funcionais — com a função cognitiva e a atrofia cerebral em pessoas saudáveis e pacientes com doença de Alzheimer que estão bem supridas com essas vitaminas (Menegardo, 2020; Rabensteiner, 2020). Sendo assim, pacientes que já possuem níveis adequados de vitamina B12 não se beneficiariam com a suplementação

de cobalamina. Ou seja, a suplementação é benéfica somente para aqueles que possuem deficiências documentadas da vitamina. Apesar dos estudos mais recentes contribuírem positivamente à hipótese de que a deficiência de vitamina B12 possui papel importante no desenvolvimento de demência reversível, este cenário reforça a necessidade de estudos adicionais que avaliem a vitamina B12 como sendo um fator protetor da doença em doses adequadas ou apenas fator de risco para demência em doses inadequadas, bem como sua utilidade ou não no tratamento de indivíduos que já possuem esta afecção.

A literatura internacional apresenta uma maior prevalência de deficiência de cobalamina na parcela da população idosa menos privilegiada e institucionalizada. O referido ocorre devido a fatores como: acesso limitado a alimentos ricos em vitamina B12, falta de conhecimento sobre uma alimentação adequada e menor acesso a cuidados de saúde preventivos e tratamentos personalizados. Apesar disso, alguns estudos contradizem essa afirmação, não sendo encontradas associações significativas entre a deficiência de vitamina B12 e o tempo de residência nas instituições de longa permanência (Menegardo, 2020).

A suplementação de vitamina B12 tem sido objeto de muitos estudos para determinar seus potenciais benefícios à saúde. A maioria dos estudos analisados sugerem que a prevalência de deficiência de vitamina B12 pode ser significativa em algumas populações, especialmente em idosos e em indivíduos com dietas restritas em produtos de origem animal, fator alarmante para o desenvolvimento do envelhecimento saudável. Estes também observaram uma associação entre deficiência de vitamina B12 e comprometimento cognitivo, sugerindo que a suplementação em indivíduos com déficit de cobalamina poderia desempenhar um papel na melhoria da função cognitiva em idosos com demência, principalmente na fase inicial da doença (Lauer, 2022; Menegardo, 2020; Sashindran, 2022; Ueno, 2022).

4 CONCLUSÃO

Em suma, a deficiência de vitamina B12 representa uma causa de demência reversível em idosos, sendo que sua correção tem o potencial de impactar positivamente a qualidade de vida da população idosa, com enfoque na população idosa menos favorecida e institucionalizada. Quanto à suplementação de vitamina B12, embora haja evidências sugerindo sua eficácia na melhoria da função cognitiva em idosos com demência inicial, os resultados sobre seus benefícios são mistos, mas favoráveis à suplementação somente em indivíduos com déficit de cobalamina comprovado. Nesse sentido, mais pesquisas são necessárias para esclarecer se a cobalamina é apenas um fator protetor para a demência em doses suficientes ou se a sua suplementação pode influenciar no tratamento de diferentes tipos de demência e doenças neurodegenerativas, a fim de desenvolver estratégias de intervenção eficazes para promover a saúde cognitiva e o bem-estar em longo prazo.

REFERÊNCIAS

ARENDT, J. F. H. et al. Plasma vitamin B12 levels, high-dose vitamin B12 treatment, and risk of dementia. **Journal of Alzheimer's Disease**, [S.l.], v. 79, n. 4, p. 1601-1612, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3233/jad-201096>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 21, n. 11, p. 3417-3428, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17502015>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

LAUER, A. A. et al. Mechanistic link between vitamin B12 and Alzheimer's disease. **Biomolecules**, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 129, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/biom12010129>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

MENEGARDO, C. S. et al. Deficiência de vitamina B12 e fatores associados em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.l.], v. 23, n. 2, e200022, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200022>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

RABENSTEINER, J. et al. The impact of folate and vitamin B12 status on cognitive function and brain atrophy in healthy elderly and demented Austrians, a retrospective cohort study. **Aging**, [S.l.], v. 12, n. 15, p. 15478-15491, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.18632/aging.103714>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

SASHINDRAN, V. K.; AGGARWAL, V.; KHERA, A. Prevalence of Vitamin B12 deficiency in elderly population (>60 years) presenting with dementia to outpatient department. **Medical Journal, Armed Forces India**, [S.l.], v. 78, n. 1, p. 94-98, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.11.003>>. Acesso em: 3 abr. 2024.

UENO, A. et al. Influences of vitamin B12 supplementation on cognition and homocysteine in patients with vitamin B12 deficiency and cognitive impairment. **Nutrients**, [S.l.], v. 14, n. 7, p. 1494, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/nu14071494>>. Acesso em: 3 abr. 2024.