

Anemia, carência de vitamina B12 ou folato

Introdução

O sangue contém três tipos de células: os glóbulos brancos defendem o organismo de infecções, os glóbulos vermelhos transportam o oxigênio pelo corpo numa substância chamada hemoglobina, e as plaquetas sanguíneas ajudam na coagulação do sangue.

São produzidos milhões de glóbulos vermelhos todos os dias para substituir aqueles que se desfazem. Os nutrientes dos alimentos, como o ferro e as vitaminas, como a B12 e folato (também conhecida como ácido fólico), ajudam a garantir a produção constante das células do corpo.

A anemia é um problema que ocorre quando existe um número reduzido de glóbulos vermelhos ou uma baixa concentração de hemoglobina.

Existem vários tipos de anemia, cada um com uma causa diferente. O tipo de anemia mais comum é causado por falta de ferro, ao passo que os outros tipos são causados por falta de vitamina B12 ou folato. Este tópico trata da anemia por carência de vitamina B12 e folato.

A carência de vitamina B12 ou folato é mais comum em pessoas com mais de 75 anos.

Sintomas

Cada tipo de anemia tem os seus sintomas característicos, que dependem da sua causa subjacente.

No entanto, há alguns sintomas gerais que estão associados a todos os tipos de anemia. Esses sintomas incluem fadiga, falta de ar (dispneia), desmaios e um batimento irregular do coração (palpitações). Também poderá sentir dores de cabeça, zumbido nos ouvidos e falta de apetite.

Se a anemia for causada por uma carência de vitamina B12, poderá ainda notar outros sintomas, como a pele de cor amarelada (devido à icterícia, um problema que se desenvolve quando um químico chamado bilirrubina se acumula no sangue). Outros sintomas incluem a língua vermelha e a doer (glossite), úlceras na boca e uma sensibilidade ao toque alterada ou reduzida.

Outros sintomas da anemia por carência da vitamina B12 incluem uma sensibilidade à dor reduzida, alterações na forma de andar e se mexer, visão perturbada, irritabilidade e depressão.

Para além dos sintomas gerais da anemia, uma carência de folato pode ainda causar perda sensorial, incapacidade de controlar os músculos e depressão.

Causas

No Reino Unido, a anemia perniciosa é a causa mais comum de carência de vitamina B12. A anemia perniciosa é uma doença que impede o corpo de absorver a vitamina B12.

São raras outras causas para a carência de vitamina B12. No entanto, essa carência pode ser causada por factores como falta de vitamina B12 na alimentação, um problema gástrico ou intestinal que impeça a absorção de vitamina B12 ou alguns tipos de medicamentos.

A carência de folato pode ser causada por vários factores, como falta de folato na alimentação ou um problema que impeça a absorção eficaz de folato (como a síndrome do cólon irritável).

Poderá perder folato se tiver de urinar frequentemente devido a um problema que lhe afecte o fígado ou os rins.

Se o seu corpo necessitar de mais folato do que o normal, poderá não conseguir satisfazer essa necessidade, originando assim uma carência. Esta necessidade maior poderá verificar-se se estiver grávida, se tiver cancro, um problema de sangue ou uma infecção no corpo.

Diagnóstico

Se o seu médico de família suspeitar que tem anemia, normalmente precisará de fazer análises ao sangue.

Fará análises à hemoglobina e, se o valor for mais baixo do que o normal, será diagnosticado que tem anemia. Também poderá fazer análises ao sangue para ver os valores de vitamina B12 e folato. Se as análises mostrarem que tem uma carência numa dessas vitaminas, isso ajudará o seu médico de família a determinar o tipo de anemia que tem.

Assim que o seu médico determinar que tem anemia por carência de vitamina B12 ou folato, pode necessitar de mais análises que expliquem a causa dessa carência.

Em alguns casos, poderá ter de fazer mais exames, ou iniciar um tratamento com um especialista, por exemplo um especialista em doenças de sangue (hematologista) ou um especialista no tratamento de problemas que afectem o sistema digestivo (gastroenterologista).

Se a carência de vitamina B12 ou folato for causada por uma dieta pobre, será encaminhado para um nutricionista, que poderá aconselhar sobre formas de alterar a sua dieta no sentido de melhorar o seu problema.

Tratamento

A anemia por carência de vitamina B12 é normalmente tratada com injeções de vitamina B12. Primeiro, receberá injeções de dois em dois dias durante duas semanas. Se a carência de vitamina B12 não for causada por falta da vitamina na sua dieta, então precisará normalmente de injeções de vitamina B12 de três em três meses para o resto da vida.

Se a carência de vitamina B12 for causada por falta da vitamina na sua dieta, ser-lhe-ão receitados comprimidos de vitamina B12, que deixará normalmente de tomar assim que os seus valores voltarem ao normal.

Para tratar a anemia por carência de folato, o médico de família poderá receitar comprimidos de ácido fólico, que são geralmente tomados durante quatro meses.

Se tiver anemia por carência de vitamina B12 ou folato, é importante incorporar grandes quantidades destas vitaminas na sua alimentação diária.

São fontes boas de vitamina B12 os ovos, a carne, lacticínios, cereais fortificados para o pequeno-almoço e alguns produtos de soja.

Os vegetais, como brócolos, couve-de-bruxelas, espargos, ervilhas, grão-de-bico e arroz integral, todos contêm elevados níveis de folato.

Complicações

A maioria dos casos de carência de vitamina B12 ou folato é de fácil tratamento, por isso as complicações são relativamente raras.

Em casos severos, qualquer tipo de anemia pode levar a complicações que afectem o coração e os pulmões, evitando que funcionem da melhor forma.

A carência de vitamina B12 ou folato pode por vezes causar uma esterilidade temporária (incapacidade de engravidar). No entanto, essa condição não é permanente, podendo ser invertida com suplementos vitamínicos.

Se estiver grávida, a carência de vitamina B12 ou folato pode aumentar o risco de anomalias no bebé, como a espinha bífida (em que a espinha do bebé não se forma correctamente). A falta de folato também aumenta o risco de um nascimento prematuro.

A carência de folato também pode aumentar o risco de desenvolver problemas cardiovasculares (quando o coração e o sistema circulatório não funcionam devidamente).

As pesquisas mostram que a carência de folato pode estar ligada a alguns cancros. Embora uma falta de folato nunca seja a única causa de desenvolvimento de um cancro, pode ser um factor contribuinte.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.