

# Vitamina B12: O Guia Definitivo da Suplementação Inegociável para Veganos (Perspectiva Bioquímica 2023)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 13/06/2023

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre vitamina b12: o guia definitivo da suplementação inegociável para veganos, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/vitamina-b12-o-guia-definitivo-da-suplementacao-inegociavel-para-veganos-2023-06-13>

A vitamina B12 (cobalamina) não é sintetizada por plantas nem por animais, mas por bactérias e arqueias. Na vida moderna e higienizada, nenhum vegetal fornece B12 ativa em quantidades confiáveis.

## Vantagem da Suplementação profilática orientada

Comprimidos orais de cianocobalamina ou metilcobalamina são altamente seguros, baratos e garantem estoques hepáticos plenos sem necessidade de fontes animais.

## Desvantagem / Perigo da carência oculta

A deficiência de B12 eleva a homocisteína (fator de risco para trombose e AVC) e o ácido metilmalônico (MMA), gerando danos irreparáveis à bainha de mielina dos nervos e anemia megaloblástica.

## Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Algas como espirulina e clorela contêm pseudo-B12 (análogos inativos que competem com a B12 real nos exames e no corpo). Nunca use algas como substituto de suplementação farmacêutica padronizada.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 13/06/2023 às 02:16.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.