

VITAMINA B2 RIBOFLAVINA

A **Riboflavina** é uma vitamina hidrossolúvel essencial para a utilização da energia dos alimentos; ela atua na geração de energia via ATP. As formas ativas fosforiladas, flavina mononucleotídeo (FMN) e flavina adenina dinucleotídeo (FAD), estão envolvidas como coenzimas nas reações metabólicas de oxidação/redução no corpo.

A exigência de **Riboflavina** é freqüentemente relacionada com o gasto de energia pelo organismo, mas parece estar mais relacionada com o metabolismo de repouso. Assim como outras vitaminas do complexo B, a **Riboflavina** age como uma coenzima no metabolismo das proteínas, gorduras e carboidratos. Ela também está envolvida no metabolismo de várias vitaminas do complexo B (como ácido fólico e niacina) e é necessária para o bom funcionamento da Piridoxina ou Ácido Nicotínico. Além disso, a **Vitamina B2** participa da produção de hormônios no córtex adrenal. Devido à sua alta concentração nos olhos, médicos especialistas estão considerando a possibilidade de que ela esteja envolvida no processo da visão, possivelmente transmitindo estímulos luminosos para o nervo visual.

Deficiência de Vitamina B2

A deficiência de **Riboflavina** se desenvolve quando a dieta é inadequada. Essa deficiência leva ao desenvolvimento de uma síndrome bem definida conhecida por arriboflavinose, caracterizada por quilose (condição caracterizada por escamação e fissura dos lábios), estomatite angular, glossite, queratose e dermatite seborréica. Também podem aparecer sintomas oculares, incluindo coceira e queimação nos olhos e vascularização da córnea. Alguns desses sintomas podem, de fato, indicar deficiências de outras vitaminas, como Piridoxina e Ácido Nicotínico, os quais não funcionam corretamente na ausência de **Riboflavina**. A deficiência de **Riboflavina** também pode ocorrer em associação com a deficiência de outras vitaminas do complexo B, como acontece na pelagra.

A **Riboflavina** é usada tanto na prevenção quanto na terapia das desordens provocadas pela sua deficiência. Estas desordens podem ter várias origens que não podem ser curadas pela simples modificação da dieta alimentar, cita-se dieta inadequada ou deficiente em casos como alcoolismo em conjunto com baixíssima ingestão de leite e produtos de laticínio. Ela é indicada quando da necessidade crescente de **Riboflavina** durante a gravidez e lactação, em esportes de alta performance, na hemodiálise crônica, na absorção deficiente de **Vitamina B2** e na inflamação crônica do intestino delgado (doença de Crohn, caquexia aftosa, desordens intestinais, etc.). Outras indicações são na fototerapia da hiperbilirrubinemia em neonatais (icterícia neonatal) e na administração prolongada de certas drogas, como contraceptivos orais, antidepressivos tricíclicos, etc.

Posologia

- A dose depende dos casos individuais e da natureza e severidade da desordem.
- A média de ingestão diária indicada pelo RDA para homens e mulheres acima de 15 anos é de 1,3 a 1,8mg por dia.
- Para a prevenção de deficiências, a dose recomendada é de 1 a 5mg por dia pela via oral; e como preventivo na fototerapia, a dose recomendada é de 1 a 2mg por dia via oral ou 0,2mg/Kg administrada parenteralmente.
- Para tratar desordens, a literatura sugere as seguintes doses: 5 a 25mg por dia, via oral, nos sintomas de deficiência; e na anemia aplástica, a dose deve ser de 300mg por dia oralmente.

OBS: Segundo o Manual de Equivalência da Anfarmag, a Riboflavina não necessita de conversão, mas indica a necessidade de conversão quando da utilização da Riboflavina Fosfato Sódico (Fc=1,27).

Nota

Na indústria de alimentos, a **Riboflavina** é normalmente usada em combinação com outras vitaminas para aumentar a validade de produtos alimentícios e também é acrescentada às bebidas ou sopas em pó como colorante.

Armazenamento

A **Vitamina B2** é sensível à luz, portanto deve-se mantê-la em local fresco e seco, longe da luz solar.

Bibliografia

Martindale, The Extra Pharmacopoeia, 31th edition, 2000.