

# IMPLICAÇÕES NEUROLÓGICAS E HEMATOLÓGICAS CAUSADAS PELA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12 EM CRIANÇAS VEGETARIANAS RESTRITAS E VEGANAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Congresso Brasileiro Digital de Atualização em Pediatria, 2<sup>a</sup> edição, de 07/11/2022 a 09/11/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-000-7

ALVES; Wesley Augusto de Sousa Araújo<sup>1</sup>, ENVERNIZE; Ana Paula Dândaro<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O veganismo é um estilo de vida que exclui toda e qualquer forma de exploração contra os animais, seja na alimentação e em outros aspectos do consumo. Por outro lado, o vegetarianismo é um padrão alimentar que exclui os alimentos de origem animal da dieta. Este tipo de alimentação sido motivo de muita discussão sobre quais os possíveis riscos e benefícios que podem repercutir no desenvolvimento das crianças, pois alguns nutrientes importantes podem estar comprometidos, como é o caso da vitamina B<sub>12</sub> (B<sub>12</sub>). Esta vitamina é encontrada quase exclusivamente em alimentos de origem animal. A deficiência de B<sub>12</sub> durante a infância pode causar implicações graves a saúde, como: desordens sensoriais até distúrbios da aprendizagem, desenvolvimento de doenças hematológicas e neurológicas, inclusive irreversíveis. **Objetivo:** Avaliar as possíveis implicações neurológicas e hematológicas causadas pela deficiência de vitamina B<sub>12</sub> na dieta vegana e vegetariana restrita para crianças. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica da literatura nas principais bases de dados em ciências da saúde como: Scientific Electronic Library Online, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Google Scholar e Cochrane library. As palavras-chave utilizadas para realizar as buscas nos bancos de dados foram: "vegan child", "vegan diet deficiency", "vitamin B<sub>12</sub>", "cobalamin", "vegan child vitamin B<sub>12</sub>" e "child vitamin B<sub>12</sub>", "homocysteine". Foram selecionados todos os artigos originais completos que estudavam crianças com idades entre 2 a 12 anos, de ambos os gêneros, com uma dieta vegetariana restrita ou vegana. Além deste critério, os estudos selecionados também tinham de incluir resultados sobre os níveis de vitamina B<sub>12</sub> dietéticos ou/e sanguíneos. O período de análise dos estudos compreendeu os anos de 2017 a 2022. Os idiomas utilizados foram inglês e português. **Resultados:** Foram selecionados 101 estudos de acordo com os critérios de elegibilidade. As pesquisas mostraram uma menor ingestão de alimentos fontes de vitamina B<sub>12</sub> e níveis séricos desta vitamina mais baixos em crianças veganas e vegetarianas restritas quando comparadas com crianças onívoras, mas que a suplementação de B<sub>12</sub> solucionava o problema. As principais consequências da deficiência de B<sub>12</sub> para crianças vegetariana restrita e veganas descritas na literatura foram neurológicas, como: parestesias, hiperreflexia, clônus, irritabilidade, apatia, deterioração mental, demência e hematológicas, como: fraqueza, palpitações, cefaleia, irritabilidade, e às vezes petéquias e púrpuras que estão relacionadas com o risco de trombocitopenia. **Conclusão:** A análise da literatura permitiu concluir que o padrão vegetariano restrito ou vegano, são consideradas condutas plausíveis de serem adotadas durante a infância. No entanto, esse estilo de alimentação merece a devida atenção e acompanhamento profissional, visto que as crianças são mais vulneráveis, pois estão em uma fase de crescimento e desenvolvimento. Para prevenir os prejuízos na saúde das crianças, é importante que seja realizado o monitoramento periodicamente dos níveis séricos de B<sub>12</sub> através dos exames laboratoriais. Além disso, é necessário que o consumo de alimentos fortificados com a vitamina B<sub>12</sub> seja estimulado, e que a suplementação seja feita adequadamente, como forma de evitar a deficiência da mesma na população infantil.

**PALAVRAS-CHAVE:** Consequências Neurológicas, Consequências Hematológicas, Dieta Vegana Crianças, Deficiência de Vitamina B12, Padrão alimentar vegano

<sup>1</sup> Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (FAMEESP), araujowesley08@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (FAMEESP), anaenvernize@gmail.com

