

PIRIDOXAL 5 FOSFATO

VITAMINA B6

As vitaminas podem ser definidas como compostos orgânicos, que o organismo deve obter em pequenas quantidades para manter a saúde. São usadas pelo organismo para ajudar a regular e promover várias reações e processos químicos.

A vitamina B6 está presente nos alimentos na forma de três compostos diferentes: piridoxina, piridoxal e piridoxamina. O que as diferencia é a natureza do grupo funcional ligado ao anel. A forma ativa, o **piridoxal-5-fosfato**, é formada pela fosforilação da piridoxina.

A piridoxina é mais abundante nas plantas e piridoxal e piridoxamina, no tecido animal.

A vitamina B6 funciona como uma coenzima para um grande número de enzimas. Sua função primária como coenzima em diversas reações químicas está principalmente relacionada ao metabolismo das proteínas.

A sua forma ativa, o **piridoxal-5-fosfato** atua nas reações enzimáticas envolvidas na degradação não oxidativa de aminoácidos, tais como a transaminação, a descarboxilação, a deaminação, a dessulfuração e a condensação dentre outras. Também atua como co-fator importante no metabolismo do triptofano (o precursor da serotonina), da tirosina (precursor da dopamina e noradrenalina) e glutamato (precursor do ácido-gama-amino-butírico).

Indicações

O Piridoxal 5 Fosfato é indicado em:

- ✓ Deficiências de Vitamina B6,
- ✓ Anemias;
- ✓ Desordens metabólicas de aminoácidos;
- ✓ Epilepsias;
- ✓ TPM (Síndrome pré-menstrual);
- ✓ Síndrome do Túnel do Carpo;
- ✓ Doenças cardiovasculares;
- ✓ Melhora da performance esportiva (Nutricosmético).

Posologia

Geralmente é recomendado nas doses entre 5 a 25mg ao dia. Doses até 50mg por dia são consideradas seguras. Porém doses até 500mg/dia podem ser usadas dependendo da patologia e prescrição médica.

Fontes Naturais

São fontes para obtenção da vitamina: Carne de porco, lêvedo, vísceras, farelo e germe de cereais integrais; legumes, batata, banana, leite, gema de ovos, verduras e frutas.

Interações Medicamentosas

Medicamentos contendo estrogênios, hidralazina, diuréticos de Alça, tetraciclina, isoniazida e teofilina podem causar a depleção da vitamina B6 porque formam complexos com **piridoxal-5-fosfato**, desativando - o.

Alto consumo de proteínas pode promover redução relativa dos indicadores do status de piridoxina, já que a indução das enzimas dependentes de piridoxal fosfato pode levar à retenção tecidual de piridoxina.

Precauções

O ativo Piridoxal 5-fosfato possui as mesmas indicações e usos da vitamina B6.

Entretanto são ativos diferentes e uma substituição deve ser previamente notificada ao profissional prescritor.



Toxicidade

Não há relatos de toxicidade e não se observam efeitos colaterais.

Referências bibliográficas

- 1- ROBERTO T.S; MAGNONI D. CUKIER C. Aplicações Clínicas das Vitaminas do Complexo B. Instituto de Metabolismo e Nutrição (IMeN).
- 2- PEDROSA PAULA. A Importância da Vitamina B6. Associação Brasileira de Medicina de Biomolecular. SP 2011.
- 3- FONSECA, AG, et al. Vitamina B6–revisão atualizada sobre suas aplicações clínicas. Revista Brasileira de Medicina-Caderno suplementar de Ginecologia e Obstetrícia 57 (2000).
- 4- SWEETMAN S. Guia Completo de Consulta Farmaco-Terapêutica Martindale. Editora Pharma Editores. 3ªEd. 2008.

Referências bibliográficas