

# Ácido Metilmalônico e Homocisteína: Como Avaliar a B12 com Precisão Laboratorial (Perspectiva Bioquímica 2023)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 12/09/2023

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre ácido metilmalônico e homocisteína: como avaliar a b12 com precisão laboratorial, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/acido-metilmalonico-e-homocisteina-como-avaliar-a-b12-com-precisao-laboratorial-2023>

---

Apenas dosar a Vitamina B12 sérica no sangue pode ser enganoso: níveis séricos 'normais baixos' (200 a 350 pg/mL) já podem esconder carência tecidual funcional grave no sistema nervoso.

## Vantagem do rastreamento funcional precoce

O Ácido Metilmalônico (MMA) e a Homocisteína sérica elevam-se muito antes de a B12 sérica despencar ou de surgir anemia no hemograma, permitindo intervenção preventiva antes de qualquer sequela.

## Desvantagem: O mascaramento pelo Folato

Vegetais verdes escuros são riquíssimos em ácido fólico e folato natural. O folato em excesso mascara a anemia megaloblástica, permitindo que a neuropatia da B12 avance sem ser notada no hemograma simples.

## Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Mantenha o alvo de B12 sérica de pacientes veganos sempre acima de 450 a 500 pg/mL, ou controle o MMA urinário/plasmático anualmente.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

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

· Publicação de 12/09/2023 às 02:52.

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