...”As deficiências vitamínicas podem determinar as mais variadas perturbações e doenças e, por isso, estão presentes comumente na prática médica”. Na maioria das vezes essas carências vitamínicas estão indicando alteração da assimilação ou de absorção dos princípios ativos contidos nos alimentos e, portanto, representação a manifestação de alteração constitucional ou adquirida no aparelho digestivo, particularmente as assim chamadas gastrites que são muito comuns, pois as carências vitamínicas pela falta do uso do alimento que as contêm são raras, a não ser em casos excepcionais. Por isso, em casos que se apresentam tais fenômenos deve-se corrigir em primeiro lugar a digestão do indivíduo pela administração de ácido clorídrico oficinal, mesmo porque a administração das vitaminas só não produzirá resultados satisfatórios.

 Além disso, os quadros clínicos aqui descritos são esquemáticos, sendo excepcional que o indivíduo apresente deficiência de uma só vitamina; no máximo pode ser deficiência do complexo vitamínico, porque é praticamente impossível na vida cotidiana que o regime alimentar seja deficiente em uma só vitamina e, principalmente porque a deficiência desta ou daquela vitamina interfere no aproveitamento das outras. Desse modo, em certos casos o quadro clínico parece devido à deficiência de vitamina A, por exemplo, mas depende antes da falta de vitamina C. Em geral trata-se antes da carência plurivitamínica.

 Apenas com a finalidade de realizar um lembrete, esquematizaremos os sinais e doenças relativos aos diversos órgãos e aparelhos nas avitaminoses, no seguinte quadro:

**Aparelho circulatório – Complexo B:** dores precordiais; alterações do eletrocardiograma de natureza metabólica; casos graves – beribéri (forma única). Vitamina C: aumento da fragilidade capilar.

**Boca – Ácido nicotínico:** atrofia das papilas filiformes da língua; edema da língua; fissuras linguais; retração das gengivas; gengivites.

**Riboflavina:** queilose, fendas nas comissuras labiais; glossite atrófica (“língua careca”).

**Vitamina C:** hemorragias gengivais, gengivas esponjosas edemaciadas, ulcerações (escorbuto); fibrose da polpa dentária.

**Vitamina A:** formação defeituosa da dentina e do esmalte.

**Intestino – Complexo B:** prisão de ventre ou diarreia.

**Cabelos – Complexo B**: embranquecimento precoce.

**Fígado – Complexo B**: alteração do metabolismo da glicose; diminuição do poder antitóxico para diversas drogas;, como as sulfas; incapacidade de inativar o estrogênio resultando metrorragias, mastopatia cística e tensão pré-menstrual nas mulheres; redução da libido e esterilidade no homem.

**Vitamina K:** tendências a hemorragias espontâneas de órgãos internos, principalmente tubo digestivo.

**Hipófise – Complexo B:** inibição da função por excesso de estrogênio, devido à falta de inativação pelo fígado; nas carências graves, inibição total das suas funções.

**Mama – Vitamina A:** redução ou mesmo inibição da lactação. Complexo B: mama dolorosa (mastodínia); redução do leite.

**Músculos – Complexo B:** mialgias; hipotonia; distrofia.

**Vitamina C:** edema; hemorragias (escorbuto).

**Vitamina D:** tetania; debilidade muscular, dores.

**Vitamina E:** musculares atrofias (?)

**Nervos – Complexo B:** mononeurites, como ciática ou lumbago; polineurites; formigamentos nos membros inferiores ou superiores; câimbra das extremidades; degenerações musculares do tipo trófico; beribéri (forma seca).

**Olhos - Vitamina A:** ofuscamento à passagem da luz para o escuro; xeroftalmia; úlcera da córnea; hemeralopia (cegueira noturna).

**Complexo B:** conjuntivites; vascularização da córnea; catarata.

**Órgãos sexuais – Vitamina A:** alterações da fertilização e da implantação ovular na mulher; insuficiência testicular, com redução do instinto sexual no homem.

**Complexo B:** amenorreia e redução da fertilidade na mulher; impotência, esterilidade e redução do instinto sexual do homem.

**Ossos e Articulações - Vitamina C**: tendência a fratura. Desmineralização; artralgias; edema articular.

**Ouvido - Complexo B:** zumbidos; vertigens; redução da função do nervo auditivo.

**Pâncreas – Complexo B:** deficiência de lipase e esteapsina. Deficiência de utilização da insulina secretada pelas ilhotas de Langerhans.

**Pele – Vitamina A:**  ceratose (pele seca e áspera); redução da resistência às dermatoses.

**Complexo B:** seborreia, predominando no sulco nasolabial; hemorragias subcutâneas a mínimos traumatismos; unhas quebradiças; pelagra.

**Rim – Vitamina A:** metaplasia epitelial associada à calculose. **S. R. E.** (refletido no sangue) – **Complexo B:** anemia; granulocitopenia.

**Vitamina C:** aumento do tempo de coagulação; redução das hemátias, plaquetas e hemoglobina.

**Vitamina D:** queda da taxa de cálcio e fósforo.

**Sistema Nervoso Central – Complexo B:** irritabilidade; insônia; cefaleia; depressão; redução da memória.

**Supra-renais – Vitamina C:** hipofunção (astenia, hipotensão arterial).

**Tireóide – Vitamina C:** redução da secreção da tiroxina.

 Finalmente, não se deve esquecer que as doenças típicas determinadas por avitaminoses, como o beribéri, pelagra, escorbuto, raquitismo, etc. Hoje são muito raras, mas a formas frustas, em que há apenas parte da sintomatologia e, em geral, atenuada, são muito frequentes.”

Extraído do livro “Os Fundamentos da Medicina’’ Volume 1 – Walter E. Maffei - 1978