

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 27 de agosto de 2025

Ações judiciais sobre vitamina B6 na Austrália: ciência, segurança e a verdade por trás das manchetes

Por Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

Nota do editor: O OMNS recebe muitas perguntas interessantes dos leitores, mas nossa plataforma atual não oferece suporte a perguntas e respostas públicas. Para incentivar o diálogo, compartilharei cartas e respostas selecionadas em meu Substack (👉 <https://substack.com/@rzchengmd>). A OMNS continuará a publicar artigos de nossos editores e autores; essas perguntas e respostas no Substack são simplesmente um canal complementar. Espero que o OMNS incorpore recursos interativos no futuro para que todos os editores possam participar da conversa. - Richard Z. Cheng, MD, Ph.D., Editor-Chefe

Resumo: Manchetes recentes na Austrália relatam ações judiciais alegando danos nos nervos causados pela suplementação de vitamina B6. Compreensivelmente, isso levantou preocupação pública: *se a vitamina B6 (piridoxina) é essencial para a vida, como ela também pode ser acusada de causar sérios danos?* Esses casos poderiam ser usados para restringir ainda mais o acesso público a esse nutriente vital?

O que falta nessas situações não é o valor da suplementação em si (a terapia nutricional ainda é uma **ferramenta crucial para a saúde**), mas a forma como ela é aplicada. Na **medicina ortomolecular integrativa (MIO)**, nenhum nutriente deve ser usado como intervenção isolada. A vitamina B6, como qualquer vitamina ou mineral, é prescrita no contexto da pessoa como um todo: combinada com cofatores essenciais, integrada a medidas dietéticas e de estilo de vida, ajustada à bioquímica individual e monitorada quanto à segurança e eficácia. Quando a suplementação é isolada dessa estrutura mais ampla de MIO, seus benefícios podem ser reduzidos e o risco de efeitos colaterais aumenta, uma deficiência que muitas vezes é negligenciada pelas diretrizes convencionais e pelo uso não supervisionado.

1. O que é vitamina B6 e por que precisamos dela?

A vitamina B6 é crucial para:

- 🧠 **Síntese de neurotransmissores:** serotonina, dopamina, GABA ([1](#), [2](#))
- ⚡ **Metabolismo dos aminoácidos:** energia e química cerebral ([1](#))
- 🛡️ **Função imunológica:** Auxilia na produção de anticorpos ([3](#))
- 🧬 **Regulação dos genes:** através do metabolismo de um carbono ([4](#))
- ❤️ **Controle de homocisteína** - com B12 e folato ([5](#))

A deficiência pode levar à depressão, irritabilidade, fadiga, baixa imunidade, lábios rachados e, em casos graves, anemia ou convulsões ([1](#)).

2. Por que a vitamina B6 está ligada à toxicidade nas notícias?

A neuropatia periférica (danos nos nervos) foi documentada a partir da suplementação de vitamina B6, **mas geralmente** em casos de:

- **Cloridrato de piridoxina em altas doses** >200-500 mg/dia por muitos meses ou anos ([6](#), [7](#))
- **Falta de cofatores nutricionais essenciais** (magnésio, B2, B12, folato)
- **Problemas metabólicos subjacentes** que prejudicam a conversão da piridoxina em sua forma ativa P5P ([8](#), [9](#))

Pontos chave:

- **A maioria dos casos é reversível** após a descontinuação da suplementação ([6](#))
- **A forma ativa de P5P** parece ter um perfil de risco mais baixo ([8](#))
- **O limite superior do NIH dos EUA** É fixado em 100 mg / dia ([1](#)), embora muitos protocolos clínicos usem entre 50 e 200 mg / dia com segurança sob supervisão ([10](#), [11](#)).

3. Toxicidade da vitamina B6: mecanismos

Para entender melhor a controvérsia, é importante revisar os mecanismos biológicos pelos quais o excesso de B6 raramente pode causar danos:

- **Dosagem e duração:** A maioria dos casos envolve a ingestão prolongada de cloridrato de piridoxina em doses de >200-500 mg / dia por meses ou anos ([6](#), [7](#)).
- **Má conversão de P5P:** A piridoxina deve ser convertida no fígado em sua forma ativa, piridoxal-5'-fosfato (P5P). Quando a conversão é prejudicada (devido a variantes genéticas, desintoxicação, estresse hepático ou toxinas), a piridoxina não metabolizada pode se acumular e atuar como um antagonista funcional, bloqueando as vias ativas da vitamina B6 ([8](#), [9](#)).
- **Deficiências de cofatores, como amplificadores:** Baixos níveis de magnésio, riboflavina (B2), B12 ou folato podem prejudicar a utilização da piridoxina, amplificando o risco de neuropatia ([8](#), [12](#)).
- **Reversibilidade:** Na maioria dos casos relatados, os sintomas melhoram ou desaparecem após a descontinuação da suplementação de altas doses. A neuropatia persistente é rara e geralmente está relacionada a ingestões extremamente altas ou encobertas ([6](#), [8](#)).

👉 Esses mecanismos reforçam o princípio ortomolecular: nutrientes como o B6 nunca devem ser usados isoladamente, mas em sinergia com cofatores, adaptados à bioquímica individual e controlados tanto para segurança quanto para benefícios.

4. Outros fatores que podem aumentar a sensibilidade à vitamina B6

Mesmo doses moderadas podem causar problemas se certas condições estiverem presentes:

- **Dieta pobre:** rica em carboidratos, alimentos ultraprocessados e pobre em proteínas ([1](#), [3](#)).
- **Exposição crônica a toxinas:** Toxinas ambientais (por exemplo, metais pesados, pesticidas, solventes) e certos medicamentos (por exemplo, isoniazida, hidralazina) ([13](#)).
- **Deficiência de outras vitaminas do complexo B:** Baixos níveis de B2 (riboflavina) ou B12 ([8](#), [9](#)).
- **Baixo teor de magnésio ou zinco** ([8](#), [12](#)).
- **Desintoxicação hepática prejudicada** ([9](#)).
- **Variantes genéticas** .

A prática ortomolecular integrativa sempre considera esses cofatores: abordá-los pode **reduzir o risco de toxicidade e maximizar o benefício terapêutico** da B6.

5. Ações judiciais australianas: o que sabemos

Reportagens da mídia sugerem o uso prolongado de B6 antes que os sintomas da neuropatia apareçam.

Contudo:

- As doses, formas e contexto dos nutrientes não são divulgados.
- A literatura mostra que a dose e a forma são críticas para a segurança [\(6, 7\)](#)
- Na prática ortomolecular, a administração de piridoxina em altas doses sem supervisão e sem cofatores é uma prática inadequada.

6. Clima regulatório da Austrália

A Therapeutic Goods Administration (TGA) já possui alguns dos padrões de suplementos mais rígidos do mundo.

- Desde 2022, os rótulos de advertência são exigidos em produtos com >10 mg/dia de B6, afirmando que a neuropatia pode ocorrer mesmo abaixo de 50 mg/dia [\(14\)](#).
- Em 2025, a TGA propôs que os produtos com doses de 50-200 mg/dia fossem comercializados "apenas por farmacêuticos" [\(14, 15\)](#).

Essa abordagem ignora décadas de uso clínico seguro e princípios de dosagem individualizados. O risco é que **os processos levem os reguladores a impor restrições ainda mais rígidas**, o que reduziria o acesso à terapia nutricional segura e eficaz.

7. Estudos de caso: lições da Austrália

O professor Ian Brighthope, meu colega no conselho editorial da OMNS, destacou recentemente um caso surpreendente de toxicidade da vitamina B6 na Austrália. A Dra. Mary Buchanan, uma clínica geral, desenvolveu fraqueza muscular progressiva e neuropatia periférica depois de consumir muita vitamina B6 em comprimidos de magnésio de venda livre.

"Eu não conseguia andar; 100 metros me custaram muito", disse ele. Mesmo um ano depois de parar, sua recuperação tem sido lenta e incompleta.

➡ [Leia o artigo do Professor Bright Hope aqui](#)

Este caso ilustra duas questões-chave que o professor Brighthope enfatizou:

1. **Fontes ocultas de ingestão:** A vitamina B6 é encontrada não apenas em suplementos, mas também em bebidas energéticas, cereais e shakes para perda de peso, levando à exposição cumulativa muito além dos níveis seguros.
2. **Resposta regulatória:** A Administração de Produtos Terapêuticos da Austrália (TGA) determinou rótulos de advertência para produtos com >10 mg/dia de B6, depois de reconhecer que casos de neuropatia foram relatados mesmo com ingestão mais baixa quando vários produtos são combinados.

8. Perspectiva da Medicina Ortomolecular Integrativa

Na **OIM**, o B6 é:

- **Personalizado** - Com base na genética, dieta, sintomas [\(10\)](#).
- **Sinérgico** – Sempre combinado com magnésio, B2, B12, folato, zinco [\(8, 10\)](#).
- **Estilo de vida integrado**: Apoiado por uma dieta pobre em carboidratos e rica em nutrientes, redução de toxinas, exercícios e equilíbrio hormonal.
- **Monitoramento clínico**: doses acima de 50-100 mg/dia usadas apenas com monitoramento de sintomas ou análise laboratorial [\(1, 10\)](#).

9. Hormônios e a necessidade de B6.

Os hormônios tireoidianos, supra-renais e sexuais podem mudar a maneira como seu corpo usa a vitamina B6:

- **Hormônios tireoidianos**: A ingestão de vitamina B6 pode influenciar a função tireoidiana; a suplementação pode reduzir os altos níveis de TSH no hipotireoidismo [\(16\)](#).
- **Hormônios adrenais**: Os corticosteróides podem aumentar as necessidades de B6 [\(17-19\)](#).
- **Hormônios sexuais**: [Os estrogênios podem competir com a vitamina B6; uma quantidade adequada de vitamina B6 suporta a síntese de progesterona e testosterona](#) [\(20\)](#).

10. Fatos vs. Mitos

✓ Dados

- A toxicidade é rara e dependente da dose [\(6, 8\)](#).
- A forma ativa do P5P é mais bem tolerada [\(8\)](#).
- A maioria dos casos é revertida após a interrupção do tratamento [\(6\)](#).

⊘ Mitos

- "Qualquer dose superior à RDA é perigosa" - falso
- "Todas as formas B6 são igualmente arriscadas" - falso
- "A toxicidade da vitamina B6 é sempre permanente" - falso

11. Diretrizes de Suplementação Segura

Caso de uso	Forma	Dose	Anotações
Suporte geral	P5P ou piridoxina	10-50 mg/dia	Seguro de Longo Prazo (1)
Terapêutico (por exemplo, TPM, síndrome do túnel do carpo)	P5P preferido	100-200 mg/dia	Monitorar se >3 meses (10, 11)
Neuropatia presente	Mudar para P5P ou Parar	< 50 mg/dia	Os sintomas geralmente são reversíveis (6, 8)

Sempre combine B6 com magnésio, B2, B12, folato e zinco para obter o efeito ideal (8, 10)

12. Em resumo

A vitamina B6 é um nutriente essencial e, quando usada com sabedoria, é um recurso de saúde seguro e eficaz. As demandas australianas destacam a necessidade de uma melhor educação sobre **forma, dosagem e sinergia**, em vez de restrições baseadas no medo que podem negar às pessoas o acesso a uma terapia segura e eficaz.

Sobre o autor

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D. - *Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular*

O Dr. Cheng é um médico certificado pelo NIH baseado nos EUA, especializado em terapia integrativa do câncer, medicina ortomolecular, medicina funcional e antienvelhecimento. Ele atua nos Estados Unidos e na China.

Membro da Academia Americana de Medicina Antienvelhecimento e introduzido no Hall da Fama da Sociedade Internacional de Medicina Ortomolecular, o Dr. Cheng é um dos principais defensores de estratégias de saúde baseadas em nutrição e focadas na causa raiz. Ele também atua como revisor especialista do Conselho de Exames Médicos da Carolina do Sul e co-fundou a Aliança Chinesa para Medicina com Baixo Teor de Carboidratos e a Sociedade Internacional de Oncologia Metabólica.

O Dr. Cheng oferece **serviços de consulta de Medicina Ortomolecular Integrativa online**.



Acompanhe seus últimos desenvolvimentos no Substack:

<https://substack.com/@rzchengmd>

Referências

1. Escritório de Suplementos Dietéticos - Vitamina B6 [Internet]. [Acessado em 9 de agosto de 2025]. Disponível em: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/>
2. Kennedy FAZ. Vitaminas B e o cérebro: mecanismos, dosagem e eficácia: uma revisão. Nutrientes. 27 de janeiro de 2016; 8(2):68.
3. Wintergerst ES, Maggini S, Hornig DH. Contribuição de vitaminas e oligoelementos selecionados para a função imunológica. Ann Nutr Metab. 2007; 51(4):301-23.
4. Finkelstein JD. Metabolismo da metionina em mamíferos. J Nutr Biochem. Maio de 1990; 1(5):228-37.
5. Malinow MR, Bostom AG, Krauss RM. Homocisteína, dieta e doenças cardiovasculares: uma declaração para profissionais de saúde do Comitê de Nutrição da American Heart Association. Circulação. 5 de janeiro de 1999; 99(1):178-82.
6. Dalton K, Dalton MJ. Características da síndrome da neuropatia por overdose de piridoxina. Acta Neurol Scand. Julho de 1987; 76(1):8-11.
7. Albin RL, Albers JW, Greenberg HS, Townsend JB, Lynn RB, Burke JM, et al. Neuropatia sensorial aguda decorrente de superdosagem de piridoxina. Neurologia. Novembro de 1987; 37(11):1729-32.
8. Schellack N, Yotsombut K, Sabet A, Nafach J, Hiew FL, Kulkantrakorn K. Consenso de especialistas sobre o uso terapêutico da vitamina B6 em pacientes: orientação sobre doses seguras, duração e manejo clínico. Droga Saúde Paciente Saf. 7 de abril de 2025;17:97-108.

9. Hadtstein F, Vrolijk M. Neuropatia induzida por vitamina B-6: explorando os mecanismos de toxicidade da piridoxina. *Adv Nutr.* 1º de outubro de 2021; 12(5):1911-29.
10. Brush MG, Bennett T, Hansen K. Piridoxina no tratamento da síndrome pré-menstrual: um estudo retrospectivo em 630 pacientes. *Br J Clin Pract.* Novembro de 1988; 42(11):448-52.
11. Ellis JM, Folkers K. Aspectos clínicos do tratamento da síndrome do túnel do carpo com vitamina B6. *Ann NY Acad Sci.* 1990;585:302-20.
12. Gröber U, Schmidt J, Kisters K. Magnésio na prevenção e tratamento. *Nutrientes.* 23 de setembro de 2015; 7(9):8199-226.
13. Parry GJ, Bredesen DE. Neuropatia sensorial com piridoxina em baixa dose. *Neurologia.* Outubro de 1985; 35(10):1466-8.
14. Administração (TGA) TG. Suplementação de Neuropatia Periférica com Vitamina B6 (Piridoxina) | Administração de Bens Terapêuticos (TGA) [Internet]. Administração de Bens Terapêuticos (TGA); 2022 [acesso em 9 de agosto de 2025]. Disponível em: <https://www.tga.gov.au/news/safety-updates/peripheral-neuropathy-supplementary-vitamin-b6-pyridoxine>
15. NewsGP [Internet]. [citado 2025 agosto 9]. newsGP - Restrições radicais de vitamina B6 são propostas. Disponível em: <https://www1.racgp.org.au/newsgp/clinical/sweeping-vitamin-b6-restrictions-proposed>
16. Li L, Wang J, Chen J. Relação entre a ingestão de vitamina B6 e a função tireoidiana em adultos americanos: resultados do NHANES 2007-2012. *PLoS Um.* 2025; 20(4):E0321688.
17. Chang HY, Tzen JTC, Lin SJ, Wu YT, Chiang EPI. Tratamentos de longo prazo com prednisolona aumentam a síntese de vitamina B6 bioativa in vivo. *J Farmacol Exp Ther.* Abril de 2011; 337(1):102-9.
18. Mahuren JD, Dubeski PL, Cook NJ, Schaefer AL, Coburn SP. O hormônio adrenocorticotrófico aumenta a hidrólise de vitaminas B-6 nas glândulas supra-renais suínas. *J Nutr.* Outubro de 1999; 129(10):1905-8.
19. Allgood VE, Powell-Oliver FE, Cidlowski JA. Influência da vitamina B6 na estrutura e função do receptor de glicocorticóide. *Ann NY Acad Sci.* 1990;585:452-65.
20. Rosa DP. Interações entre vitamina B6 e hormônios. *Vitam Horm.* 1978;36:53-99.