

VITAMINA B2- RIBOFLAVINA

Autora: Dra. Belén Vega Piñeiro

Indicaciones	- Carencia por dietas muy restrictivas (anorexia nerviosa, dietas veganas muy estrictas) - Suele ir asociada a otros déficits de vitaminas del grupo B - Malabsorción intestinal grave. - Errores innatos del metabolismo	
DRI (> 18 años)	Adultos: 1,1 mg/día en mujeres a 1,3 mg/día en hombres	Embarazo: 1,4 mg/día Lactancia: 1,6 mg/día
UL	No descrita la toxicidad, solo algunos pocos casos de prurito e hipersensibilidad solar con dosis excesivas	
Dosis habituales para tratar el déficit	1-10 mg/día (VO). Puede colorear la orina amarillo-naranja.	

DATOS DE INTERÉS:

- **Función:** Cofactor de Flavoenzimas (las que contienen FAD o FMN). Importante en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas. Participa en la cadena respiratoria en reacciones de oxidación/reducción y como donante de electrones.
- **Fuentes:** Productos lácteos, cereales enriquecidos, carnes magras, vísceras (hígado y riñones), pescado, huevos, legumbres y verduras de hoja. Muy sensible a la degradación por la luz.
- **Absorción:** En el intestino delgado proximal, la riboflavina se absorbe pasivamente a lo largo de su gradiente de concentración a través de la mucosa intestinal. Es un sistema de absorción saturable.
- Se almacena mínimamente en el organismo, por lo que sus niveles en orina habitualmente correlacionan con la ingesta.
- **Déficit:** La deficiencia de riboflavina es más común de lo que generalmente se aprecia y se conoce como ariboflavinosis. Puede pasar desapercibido porque suele ser leve y con síntomas inespecíficos. Las manifestaciones clínicas de la deficiencia de riboflavina incluyen dolor de garganta, hiperemia de las membranas mucosas faríngea, lesiones mucocutáneas (lengua magenta, estomatitis angular, seborrea y queilosis), vascularización corneal, anemia y cambios de personalidad. Casi siempre se debe a déficits nutricionales múltiples.
- **Diagnóstico:** midiendo las concentraciones urinarias por HPLC o por su determinación en eritrocitos (midiendo la actividad glutatión-reductasa eritrocitaria).

Código	Nombre comercial	Presentación	Principio Activo	Dosis	Vía de administración	PVPiva	Financiado
PREPARADOS CON VITAMINA B2- RIBOFLAVINA							
	FÓRMULA MAGISTRAL?						

Código	Nombre comercial	Presentación	Principio Activo	Dosis	Vía de administración	PVPiva	Financiado
VITAMINA B2- RIBOFLAVINA ORAL							

-	HEALTH AID VITAMIN B2 (NUTRINAT)	60 COMPRIMIDOS	RIBOFLAVINA	100 MG	VO	12€ aprox	NO
-	HOLOVIT VITAMINA B2	180 CÁPSULAS	RIBOFLAVINA	25 MG	VO	28-30€ aprox	NO
-	VITAMINA B2 LAMBERTS	100 CÁPSULAS	RIBOFLAVINA	50 MG	VO	18€ aprox	NO
-	VITAMINA B2 SOLGAR	100 CÁPSULAS VEGETALES	RIBOFLAVINA	100 MG	VO	14€ aprox	NO
-	VITAMINA B2 SOLARAY	100 CÁPSULAS VEGETALES	RIBOFLAVINA	100 MG	VO	10-12€ aprox.	NO
-	VITAMINA B2 VITAMINTREND	180 COMPRIMIDOS	RIBOFLAVINA	100 MG	VO	12€ aprox.	NO

VITAMINA B2- RIBOFLAVINA ORAL EN ASOCIACIÓN (VER MULTIVITAMÍNICOS Y MULTIMINERALES)

VITAMINA B2- RIBOFLAVINA PARENTERAL EN ASOCIACIÓN (VER MULTIVITAMÍNICOS Y MULTIMINERALES)

BIBLIOGRAFIA:

- UpToDate. Overview of water-soluble vitamins.
- Am J Physiol 1994 Jan;266(1 Pt 1):G15-21. doi: 10.1152/ajpgi.1994.266.1.G15. Mechanism of Riboflavine Uptake by Caco-2 Human Intestinal Epithelial Cells.
- McCormick DB. Riboflavin. In: Present knowledge in nutrition, 6th, Brown ML (Ed), International Life Sciences Institute Nutrition Foundation, 1990. p.146

- Said HM, Ross AC. Riboflavin. In: Modern Nutrition in Health and Disease, 11th Ed, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR (Eds), Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia 2014. p.325.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline, 1998. Available a- t: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK114310/> (Accessed on April 05, 2018)