# La Vitamina B12: proprietà, benefici e carenze

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno




Con il diffondersi delle diete vegetariane e vegane si sente sempre più parlare di vitamina B12 o Cobalamina, una vitamina di cui nostro corpo necessita in piccoli quantitativi giornalieri, ma la cui carenza può determinare conseguenze negative sulla salute.[MORE]

La vitamina B12 è, infatti, fondamentale per la formazione dei globuli rossi oltre che per la sintesi di dei globuli bianchi che difendono il nostro organismo dai microrganismi infettivi. La B12 contribuisce poi alla buona salute del sistema nervoso ed è essenziale anche l'azione che ha sul metabolismo dell'omocisteina, che contribuisce a tenere nei giusti livelli evitando che si depositi troppo colesterolo nei vasi sanguigni.

Questa importante vitamina è presente soprattutto in carne, pesce, uova, latte e latticini anche perché i mangimi con cui sono nutriti gli animali sono spesso addizionati con questa sostanza. La B12 non si trova, invece, in frutta e verdura con la conseguenza che non è un caso che, in particolare ai vegani, si consiglia di assumere integratori di vitamina B12 o quanto meno di servirsi quotidianamente di alimenti fortificati (cereali per la colazione e latte vegetale) per raggiungere il fabbisogno giornaliero. La vitamina B12 contenuta nelle alghe è considerata, invece, scarsamente biodisponibile per l'organismo umano.

Il fabbisogno quotidiano di vitamina B12 è veramente modesto, ma comunque essenziale. La dose giornaliera richiesta per l'adulto è di circa 2 - 2,5 µg, ed aumenta leggermente durante la gravidanza

e l'allattamento.

La carenza di vitamina B12 induce una malattia nota come anemia perniciosa, dovuta non tanto alla carenza del minerale, quanto alla penuria di eritrociti, la cui formazione è influenzata dalla vitamina. Deficit importanti di vitamina B12 sono invece comuni tra gli alcolisti, tra gli anziani e, se non fosse per farmaci specifici, nelle persone che hanno subìto l'asportazione dello stomaco. La mucosa gastrica contribuisce in maniera essenziale all'assorbimento della vitamina B12. Infine, anche l'assunzione prolungata di alcuni farmaci, come gli antiacidi in genere, può provocare carenze di vitamina B12.

Come tutte le cose anche l’assunzione della vitamina B12 deve essere nei quantitativi stabiliti perché un’assunzione eccessiva è causa di alcuni disturbi estetici quali l’acne. I ricercatori dell'Università della California, sede di Los Angeles hanno scoperto, infatti, che la vitamina B12 influisce sull'attività metabolica del batterio dell'acne. Essa, stimolerebbe i batteri a secernere un composto infiammatorio che porterebbe alla comparsa dell'acne.

Lo studio è comunque giovane e ne serviranno di ulteriori per confermarlo, ma è probabile che ridurre gli alimenti ricchi di vitamina B12 all'interno di una dieta in cui carne, uova e latticini sono presenti in eccesso potrebbe essere d'aiuto per prevenire l'acne e magari anche per fare in modo che il problema si attenui nei soggetti in cui è già presente.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-vitamina-b12-proprieta-benefici-e-carenze/108640