

## Els riscos d'un dèficit de vitamina B12

Les vitamines aporten nutrients importants al nostre organisme i ajuden a prevenir malalties. Es poden agrupar en dues categories: les liposolubles que s'emmagatzemen en el teixit gras del cos (A, D, E i K) i les hidrosolubles que no són emmagatzemades en el cos (C, B1, B2, B3, B6, B12, àcid fòlic i la biotina), a excepció de la vitamina B12 que pot emmagatzemar en el fetge durant anys.

La B12 és una vitamina hidrosoluble essencial per al correcte funcionament del cervell i del sistema nerviós, així com per a la formació dels glòbuls vermells de la sang i de diverses proteïnes fonamentals per a l'organisme. Pertany a les vuit vitamines del grup B i intervé en nombrosos processos fisiològics.

La deficiència d'aquest nutrient pot causar cansament, debilitat, restrenyiment, pèrdua de la gana o de pes, anèmia megaloblàstica (deficiència de glòbuls vermells), així com problemes neurològics que presenten símptomes com entumiment, d'equilibri, formigueig a les mans i els peus, mala memòria, entre d'altres. En el cas dels nens, els signes d'una deficiència de vitamina B12 inclouen retard de desenvolupament i creixement, problemes de moviment i anèmia megaloblàstica.

### On trobem la vitamina B12?

El servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens explica que la incorporació d'aquesta vitamina al nostre organisme es realitza a través d'una bona alimentació. La quantitat de B12 que es requereix per dia depèn de l'edat, però la mitjana diària per a una persona adulta és de 2,4 micrograms. Aquesta vitamina podem trobar-la principalment en aliments d'origen animal com el peix, la carn, les aus, els ous, la llet i altres productes lactis. Els aliments vegetals no contenen aquesta vitamina, ja que és una de les poques que només es troba en productes d'origen animal.

La majoria de les persones obtenen suficient vitamina B-12 mitjançant una dieta equilibrada. No obstant això, els adults grans, els vegetarians i les persones amb trastorns que afecten la seva capacitat per absorbir els aliments poden patir un dèficit d'aquesta vitamina. Ens recomanen que en el cas de seguir una dieta vegana o vegetariana és important informar-se amb un especialista sobre com suplementar la vitamina B12 i realitzar controls analítics per evitar aquest dèficit. Per exemple, hi ha cereals fortificats per esmorzar i altres productes alimentaris fortificats amb B12 afegida que són també una font disponible de vitamines. Una altra manera d'incorporar-la és la suplementació oral, però és important tenir en compte que requereix la supervisió d'un especialista.