

Los riesgos de un déficit de vitamina B12

Las vitaminas aportan nutrientes importantes a nuestro organismo y ayudan a prevenir enfermedades. Se pueden agrupar en dos categorías: las liposolubles que se almacenan en el tejido graso del cuerpo (A, D, E, y K) y las hidrosolubles que no son almacenadas en el cuerpo (C, B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico y la biotina), a excepción de la vitamina B12 que puede almacenarse en el hígado durante años.

La B12 es una vitamina hidrosoluble esencial para el correcto funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, así como para la formación de los glóbulos rojos de la sangre y de diversas proteínas fundamentales para el organismo. Pertenece a las ocho vitaminas del grupo B e interviene en numerosos procesos fisiológicos.

La deficiencia de este nutriente puede causar cansancio, debilidad, estreñimiento, pérdida del apetito o de peso, anemia megaloblástica (deficiencia de glóbulos rojos), así como problemas neurológicos que presentan síntomas como entumecimiento, de equilibrio, hormigueo en las manos y los pies, mala memoria, entre otros. En el caso de los niños, los signos de una deficiencia de vitamina B12 incluyen retraso de desarrollo y crecimiento, problemas de movimiento y anemia megaloblástica.

¿Dónde encontramos la vitamina B12?

El servicio de Endocrinología del Hospital Universitari Sagrat Cor, nos explica que la incorporación de esta vitamina a nuestro organismo se realiza a través de una buena alimentación. La cantidad de B12 que se requiere por día depende de la edad, pero el promedio diario para una persona adulta es de 2,4 microgramos. Esta vitamina podemos encontrarla principalmente en alimentos de origen animal como el pescado, la carne, las aves, los huevos, la leche y otros productos lácteos. Los alimentos vegetales no contienen esta vitamina, ya que es una de las pocas que solo se encuentra en productos de origen animal.

La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B-12 mediante una dieta equilibrada. Sin embargo, los adultos mayores, los vegetarianos y las personas con trastornos que afectan a su capacidad para absorberla de los alimentos pueden sufrir un déficit de esta vitamina. Nos recomiendan que en el caso de seguir una dieta vegana o vegetariana es importante informarse con un especialista sobre cómo suplementar la vitamina B12 y realizar controles analíticos para evitar este déficit. Por ejemplo, existen cereales fortificados para el desayuno y otros productos alimenticios fortificados con B12 añadida que son también una fuente disponible de vitaminas. Otra manera de incorporarla es la suplementación oral, pero es importante tener en cuenta que requiere de la supervisión de un especialista.