Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Qual è la particolarità della vitamina B12?

Lun 07/03/2022 - 10:38

Di tutte le vitamine, la vitamina B12 è quella di cui l'uomo ha un fabbisogno minore rispetto alle altre vitamine, nonché quella con il metabolismo più complicato. Essa è necessaria per la divisione cellulare, l'emopoiesi, la formazione del tessuto nervoso, la trasmissione dei segnali nervosi e la protezione dei vasi sanguigni.

Le cobalamine (nome chimico dei vari composti di vitamina B12) non possono essere prodotte né dalle piante né dagli animali, e nemmeno dall'uomo stesso, ma solo dai batteri. Tuttavia, la vitamina B12 è presente in alimenti di origine animale, come carne, pesce, latte e uova, in quanto nello stomaco (rumine) dei ruminanti vivono batteri che la producono e invece gli animali non ruminanti, come i pesci, assorbono la vitamina B12 attraverso la catena alimentare – tra l'altro tramite vermi, plancton o piccoli pesci. Nelle stalle dei moderni allevamenti intensivi, gli animali ricevono questa vitamina mediante mangime arricchito o farina di pesce. Gli alimenti di origine vegetale, invece, contengono la vitamina B12 in quantità molto ridotta o non la contengono affatto. Tracce di vitamina B12 si trovano in funghi, alghe e cibi fermentati come i crauti crudi, ma queste quantità non sono affatto sufficienti a soddisfare il fabbisogno corporeo. Solo le foglie di alga Nori possono eventualmente contribuire alla necessaria assunzione di vitamina B12.

Le società di nutrizione considerano adeguato un apporto giornaliero di vitamina B12 pari a 4 microgrammi (4 µg). La vitamina B12 in eccesso viene immagazzinata principalmente nel fegato. Il corpo ne può fare riserva fino a 5 milligrammi (5 mg = 5.000 µg) – una quantità che potrebbe coprire il fabbisogno per qualche anno. "Nelle persone sane una carenza di vitamina B12 si verifica raramente, perché in una dieta mista basata su quantità moderate di carne, pesce, uova e latticini la vitamina è contenuta in misura sufficiente", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Le persone che seguono una dieta vegana per lunghi periodi, invece, vanno inevitabilmente incontro a una carenza di vitamina B12, pertanto è indispensabile che esse integrino questa vitamina nella propria alimentazione, come anche i vegetariani che potrebbero accusare una mancanza di vitamina B12 nel corso degli anni".

L'assunzione di vitamina B12 tramite il cibo è resa possibile solo da una complessa interazione di succhi gastrici, proteine di trasporto e di difesa. Patologie come la gastrite cronica e l'infiammazione cronica dell'intestino, così come la rimozione chirurgica di parti dello stomaco o dell'intestino e l'assunzione di determinati farmaci, compromettono l'assorbimento della vitamina B12. Anche l'età gioca un ruolo: una percentuale compresa tra il 20% e il 50% delle persone oltre gli 80 anni potrebbe essere soggetta a una carenza di questa vitamina. Una tale insufficienza può avere gravi conseguenze: anemia, svogliatezza, disturbi sensoriali, disturbi della memoria, demenza, stati depressivi. Le manifestazioni neurologiche gravi sono irreversibili, quindi è importante evitare per tempo e fin dall'inizio che questa vitamina scarseggi nel proprio corpo. Secondo studi recenti, può essere d'aiuto anche l'uso regolare di dentifricio con aggiunta di vitamina B12, perché una parte di essa viene assorbita attraverso la mucosa orale.