

## La importància de la vitamina B12 per al nostre organisme

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-se en el fetge durant anys.

La B12 és una vitamina hidrosoluble essencial que ajuda a mantenir sanes les neurones 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. Contribueix a l'elaboració de l'ADN, el material genètic present en totes les cèl·lules, i prevé l'anèmia megaloblàstica, que provoca cansament i feblesa. Pertany a les vuit vitamines del grup B i intervé en nombrosos processos fisiològics. La vitamina B12 és un nutrient que ajuda a mantenir sanes les neurones i els glòbuls sanguinis.

El Dr. Carlos Puig, del servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya, 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, els ocells, 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 majors, els vegetarians i les persones amb trastorns que afecten a la seva capacitat per a absorbir-la dels aliments poden sofrir un dèficit d'aquesta vitamina. El Dr. Puig recomana 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 a evitar aquest dèficit. Per exemple, existeixen cereals fortificats per al desdèjuni i altres complements 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.

La deficiència d'aquest nutrient pot causar cansament, fatiga, feblesa, restrenyiment, pèrdua de l'apetit o de pes, anèmia megaloblàstica (deficiència de glòbuls vermells), així com problemes neurològics, que presenten símptomes com a entumiment i formigueig a les mans i els peus; problemes d'equilibri; falta de concentració i de memòria o depressió, entre 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.

## La importància de la vitamina B12 per al nostre organisme

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45