

## La importancia de la vitamina B12 para nuestro organismo

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 que ayuda a mantener sanas las neuronas 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. Contribuye a la elaboración del ADN, el material genético presente en todas las células, y previene la anemia megaloblástica, que provoca cansancio y debilidad. Pertenece a las ocho vitaminas del grupo B e interviene en numerosos procesos fisiológicos. La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos.

El Dr. Carlos Puig, del servicio de Endocrinología del Hospital Universitari General de Catalunya, 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. El Dr. Puig recomienda 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.

La deficiencia de este nutriente puede causar cansancio, fatiga, debilidad, estreñimiento, pérdida del apetito o de peso, anemia megaloblástica (deficiencia de glóbulos rojos), así como problemas neurológicos, que presentan síntomas como entumecimiento y hormigueo en las manos y los pies; problemas de equilibrio; falta de concentración y de memoria o depresión, 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.

## La importancia de la vitamina B12 para nuestro organismo

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45