

Vitamina B12, la heroína desconocida del mundo de las vitaminas

¿Se siente frecuentemente más cansado, a pesar de dormir bien por la noche? ¿O quizás le cuesta concentrarse en el trabajo? La vitamina B12, aunque es pequeña en el requerimiento diario, puede tener un gran impacto en nuestro cuerpo cuando falta.



DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

La vitamina B12 es clave para el correcto funcionamiento del organismo, ya que contribuye a la producción de energía, la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. Este artículo aborda sus principales beneficios, los síntomas y causas de su deficiencia, los grupos con mayor riesgo y las mejores fuentes alimentarias. Además, ofrece recomendaciones prácticas sobre suplementación y hábitos para mantener niveles adecuados de esta vitamina esencial para la salud y el bienestar diario.

¿QUÉ ES LA VITAMINA B12?

También conocida como cobalamina, esta potente vitamina hidrosoluble es esencial para la producción de glóbulos rojos sanos, el mantenimiento de la agudeza mental y la producción de energía.

Si se siente aturdido y cansado, podría tener niveles bajos de vitamina B12, y quizás sea un buen momento para revisar su ingesta. La falta de energía es un problema común. No deje que la fatiga le impida seguir adelante, vigile y priorice sus necesidades

de vitamina B12, en lugar de tomar otra taza de café.

¿QUÉ HACE LA VITAMINA B12?

Liberación de energía: es clave para la liberación de energía del cuerpo. Ayuda a metabolizar los alimentos que consume y los convierte en combustible. Así que, si la fatiga le está afectando mucho, quizás sea hora de revisar sus niveles de vitamina B12.

FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS: cuando se trata de apoyar la produc-

ción de glóbulos rojos, la B12 es una superestrella, ayudando al cuerpo a proporcionar un servicio de taxi de oxígeno saludable y eficiente.

APOYO AL SISTEMA NERVIOSO: ayuda a mantener el sistema nervioso y la función psicológica bajo control, al favorecer la producción de mielina, una sustancia grasa (lipoproteica) que recubre y aísla las fibras nerviosas (axones) del sistema nervioso, actuando como protector de las células nerviosas. Además, la evidencia sugiere que puede ayudar a regenerar las fibras nerviosas y contribuir a mantener la salud nerviosa.

APOYO INMUNOLÓGICO: no se trata solo de aportar energía, esta vitamina también refuerza la respuesta inmunitaria. Los linfocitos T y las células naturales (NK) son la defensa del cuerpo, y la vitamina B12 ayuda a convertirlas en soldados de élite. La vitamina B12 contribuye al ciclo celular y la formación de ADN de las células NK, y también es crucial para la producción de linfocitos T y para mantener el equilibrio entre los linfocitos T CD4+ y CD8+.

¿QUÉ CONTIENE LA VITAMINA B12 Y CUÁNTA AL DÍA?

¡Amantes del queso y los huevos, están ante una mina de oro en vitamina B12! Este nutriente se encuentra en todos los alimentos clásicos: carnes, pescados y lácteos. Se recomiendan a los adultos 1,5 microgramos de vitamina B12 al día, que se pueden obtener fácilmente de un huevo cocido o un vaso de 500 ml de leche fresca de vaca. Sin embargo, muchas personas pueden necesitar un poco más que la persona promedio.

La evidencia sugiere que aquellos que siguen una dieta vegana podrían obtener tan solo entre 0 y 0,25 µg de vitamina B12 al día. Si sigue una dieta a base de plantas, no se preocupe, ya que también puede encontrar esta vitamina B en un suplemento fiable o en alimentos fortificados.

ALIMENTOS FUENTE DE B12

POLLO: con aproximadamente 49 µg por cada 100 g (una pechuga de pollo generalmente pesa alrededor de 150 g). Una forma deliciosa de aumentar sus niveles de vitamina B12.

La vitamina B12 es esencial para la producción de glóbulos rojos sanos, el mantenimiento de la agudeza mental y la producción de energía



QUESO CHEDDAR: contiene alrededor de 1,5 µg de vitamina B12 por cada 100 g. Esta delicia de queso puede contribuir a su ingesta de B12.

SALMÓN: repleto de nutrientes, 100 g de salmón (aproximadamente un filete) aporta cerca de 5 µg de vitamina B12.

SARDINAS: proporciona en torno a 28 µg de vitamina B12 por cada 100 g (una porción pesa alrededor de 140 g). Estas pequeñas sardinas son muy potentes.

Los signos y síntomas de deficiencia son: ansiedad o nerviosismo, confusión, fatiga y debilidad generalizada, bocio y agrandamiento de la glándula tiroides, deshidratación, pérdida de cabello, intolerancia al calor, piel húmeda y sudoración, hipertensión, insomnio, palpitacio-

nes y pérdida de peso a pesar del aumento del apetito.

¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS DE SU DEFICIENCIA?

Cuando el cuerpo tiene niveles bajos de vitamina B12, pueden aparecer problemas, como la producción de glóbulos rojos anormalmente grandes, que simplemente no pueden realizar su función. Los glóbulos rojos transportan oxígeno por el cuerpo mediante una sustancia útil llamada hemoglobina, pero cuando no están en condiciones óptimas, la situación puede volverse un poco caótica.

Los cambios en los glóbulos rojos, o un recuento bajo de glóbulos rojos, son el origen de la anemia. Pero no todas las deficiencias de vitamina B12 provocan anemia.

Alimentos fuente de B12



POLLO



QUESO CHEDDAR



SALMÓN



SARDINAS



La deficiencia de vitamina B12 puede causar fatiga, debilidad, problemas de memoria, anemia y ansiedad, entre otros síntomas

Los síntomas físicos pueden ser la forma de que le preste atención, ya que pueden indicar que su cuerpo tiene un nivel bajo de vitamina B12.

- Dificultad para respirar.
- Sentirse fatigado o tener poca energía.
- Dolores de cabeza persistentes.
- Problemas digestivos, como indigestión o diarrea.
- Problemas de visión.
- Lengua inflamada (roja o con úlceras).
- Debilidad muscular.
- Problemas con la cognición, como la memoria.
- Problemas psicológicos, como ansiedad o confusión.

Si estos síntomas son nuevos o persisten, comuníquese con su médico.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE TENER DEFICIENCIA Y QUÉ LA CAUSA?

Podría deberse simplemente a una ingesta insuficiente de vitamina B12, pero también podría deberse a problemas de absorción.

ANEMIA: los problemas de absorción intestinal son los verdaderos problemas. Quizás haya oído hablar del término «anemia perniciosa», la principal afección asociada con la deficiencia de vitamina B12. La anemia perniciosa es una enfermedad autoinmune, lo que significa que el sistema inmunitario se descontrola y ataca a sus propias células. Esta enfermedad ataca las células estomacales que producen una proteína llamada factor intrínseco. Sin factor intrínseco, el cuer-

po no puede absorber la vitamina B12, lo que dificulta obtener estos nutrientes esenciales.

EDAD: a medida que envejecemos, nuestros cuerpos pueden volverse un poco más resistentes, y tener dificultades para absorber la vitamina B12 debido a los cambios en la acidez estomacal. La reducción del ácido clorhídrico puede retener la vitamina B12 en los alimentos, complicando su liberación y absorción.

MEDICAMENTOS: algunos medicamentos, como la metformina, comúnmente utilizada para la diabetes tipo 2, o los fármacos para la indigestión, pueden limitar la absorción de vitamina B12 de diversas maneras. Esto incluye la posible inhibición de los receptores de vitamina B12 en el íleon.



No deje que la fatiga le impida seguir adelante, vigile y priorice sus necesidades de vitamina B12, en lugar de tomar otra taza de café

DIETA VEGANA: puede que resulte difícil obtener suficiente vitamina B12 de sus comidas.

AFECCIONES INTESTINALES: la enfermedad de Crohn (un tipo de enfermedad inflamatoria intestinal) puede dificultar que el cuerpo absorba vitamina B12.

CÓMO ELEGIR EL SUPLEMENTO ADECUADO DE VITAMINA B12

Es como elegir la ropa perfecta. Aquí tiene algunos puntos clave que debe considerar.

SELECCIÓN DE LA DOSIS: si le han diagnosticado deficiencia de vitamina B12, opte por una dosis más alta, como 1000 µg una vez al día. Si busca un complemento extra (por ejemplo, si sigue una dieta vegana), una dosis de entre 50 y 100 µg podría ser la adecuada.

CONSEJO: un multivitamínico podría proporcionarle un buen nivel de vitamina B12. A veces, menos, es más. Si ya toma un multivitamínico o un complejo B, es posible que no necesite un suplemento de vitamina B12.

B12 EN DOSIS ALTAS: intente mantener su ingesta total por debajo de 2000 µg, ya que la moderación es clave.

LA FORMA IMPORTA: las vitaminas B12 suelen presentarse en dos formas diferentes: cianocobalamina y metilcobalamina. La metilcobalamina suele considerarse la opción con mayor biodisponibilidad, lo que la hace más adecuada para quienes buscan abordar problemas y deficiencias específicas.

REFLEXIONES FINALES

La vitamina B12 juega un papel fundamental para mantener su energía, su sistema nervioso y el sistema inmunitario. Tanto si lleva una vida a base de plantas, como si le gusta la carne, es importante mantener sus niveles de B12 bajo control.

Si sospecha que tiene niveles bajos, no dude en explorar otras opciones, ya sea a través de la alimentación, suplementos o consultando con un profesional de la salud. Después de todo, una taza de café puede no ser la única manera de aliviar la fatiga.