



La vitamina B12, pequeña pero esencial.

>> ¿Qué es la vitamina B12?

La vitamina B12 es un micronutriente que pertenece al grupo de las vitaminas hidrosolubles, o solubles en agua.

>> ¿Para qué sirve la vitamina B12?

- Destaca su papel en la **formación de los glóbulos rojos de la sangre.**
- Favorece el normal funcionamiento de **nuestro sistema inmune**
- **Tiene un papel clave en el buen funcionamiento del sistema nervioso**
- **Colabora en la transformación de los alimentos en energía**

Cuando nuestro cuerpo no dispone de la suficiente cantidad de vitamina B12, se pueden presentar problemas como anemia o incluso síntomas neurológicos.

>> ¿De dónde obtenemos la vitamina B12?

La vitamina B12 es producida sólo por los microorganismos. Cuando los animales ingieren microorganismos, incorporan esta vitamina en su carne, en sus órganos o en la leche o huevos que producen. Los vegetales no la contienen o la contienen de una forma no aprovechable por nuestro organismo, por lo que las fuentes alimentarias de esta vitamina son los productos de origen animal.

>> ¿Tomamos una cantidad suficiente de vitamina B12?

La ingesta media en la población española supera la ingesta recomendada para esta vitamina (Libro blanco. Las vitaminas en la alimentación de los españoles. Estudio EVE. Aranceta et al. 2000).

Pero **las personas mayores sí suponen un grupo de riesgo**, ya que con la edad tanto la ingesta como la absorción de esta vitamina son cada vez menores.

El proceso de envejecimiento provoca el progresivo deterioro de dos funciones vitales para la correcta absorción de la vitamina B12:

- **La producción de ácidos por parte de nuestro estómago**, necesarios para separar la vitamina B12 de las proteínas de los alimentos.
- **La función intestinal.** Si no es óptima, se disminuye la absorción de vitamina B12.

La vitamina B12 presente en **alimentos enriquecidos o en suplementos** no necesita ser procesada mediante los ácidos gástricos, lo que supone una ventaja para las personas mayores.

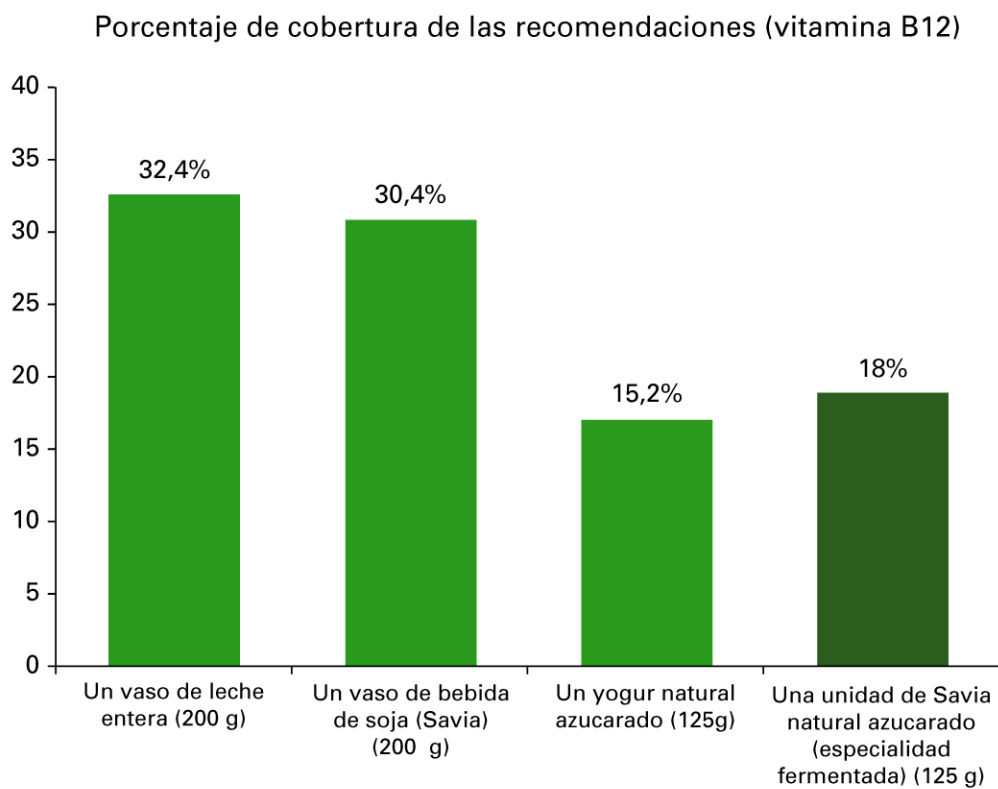
>> Vitamina B12 y personas vegetarianas

Aunque es cierto que la leche y los huevos contienen vitamina B12, no tenemos datos que muestren que la ingesta de estos dos alimentos por parte de las **personas ovolactovegetarianas** (ver apartado ¿Eres vegetariano?) sea suficiente como para evitar carencias.

El colectivo de **veganos** debe tomar alimentos enriquecidos o suplementos para evitar los serios trastornos asociados al déficit de vitamina B12, ya que ningún alimento de origen vegetal contiene una fuente fidedigna de esta vitamina.



La siguiente gráfica muestra el porcentaje de cobertura de las recomendaciones de ingesta de vitamina B12 mediante la leche, el yogur o Savia de Danone.



Nota: Los datos sobre lácteos han sido extraídos del libro "Tablas de composición de alimentos" del Cesnid.