Simona Vignali

L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA B12

Una risorsa indispensabile per il nostro benessere

Come riconoscerne le carenze e porvi rimedio in modo naturale

SIMONA VIGNALI

Naturopata di grande esperienza, ci insegna a conoscere questa vitamina indispensabile per il nostro benessere, a riconoscerne i segno di carenza a tutte le età e a capire qual è il dosaggio corretto per ogni condizione. Spiega inoltre quale forma di integratore di B12 è più efficace e dove trovarla negli alimenti.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Simona Vignali

L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA B12

Una risorsa indispensabile per il nostro benessere

Come riconoscerne le carenze e porvi rimedio in modo naturale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Introduzione 7

1. La vitamina B12, una piccola grande amica 11
2. Storia e origini della vitamina B12 19
3. Il percorso di assimilazione della B12 24
4. A cosa serve la vitamina B12? 29
5. Quando manca la B12: segnali e disturbi 34
6. Le diverse fasi della carenza 64
7. Chi è a rischio? 69
8. Scopriamo le cause della carenza 72
9. Le analisi della vitamina B12 83
10. Vitamina B12 e dieta vegana 93
11. L'integrazione di vitamina B12 105
12. Cibo e vitamina B12 117

Nota sull'autrice 125

Introduzione

Il paradosso

Ecco il paradosso della vitamina B12: nonostante sia una sostanza semplice da assumere attraverso il cibo e facilmente reperibile attraverso gli integratori, è molto difficile da assimilare. È uno dei nutrienti che, per diventare biodisponibile, deve superare più ostacoli nell'organismo. Deve prima interagire con altre sostanze nella bocca, nello stomaco, nell'intestino. E se solo una di queste non è pronta per l'uso o non è sufficiente, va tutto all'aria.

La cattiva alimentazione, lo stress, le alterazioni del tratto digerente e di quello intestinale, più frequenti di quanto si creda, possono impedire o ridurne notevolmente l'assimilazione. E senza sospettare nulla, il suo livello pian piano scende e chiunque, non solo i vegani o i vegetariani, si può ritrovare carente di vitamina B12, con gravi conseguenze.

Il problema

L'aspetto più interessante – e subdolo – è che la carenza di vitamina B12 provoca una serie di sintomi che possono colpire il sistema nervoso, il sistema motorio, la produzione di energia, il metabolismo, gli stati dell'umore, perfino il grado di fertilità.

La carenza non è un rischio solo per gli anziani, come si legge spesso. Può colpire a tutte le età. Un basso livello di B12 può compromettere seriamente la salute dei giovani. Ripercuotersi in maniera grave sul feto e creare problemi motori o di apprendimento al bambino. Causare stanchezza e depressione negli adolescenti. Provocare stati confusionali negli adulti e accelerare il declino cognitivo negli anziani.

Fino al 1920, molte migliaia di persone morivano ogni anno a causa della carenza di vitamina B12. Oggi la situazione è cambiata, certamente, ma in parecchi casi questa condizione non viene ancora diagnosticata in tempo. Tanti dei suoi sintomi vengono attribuiti ad altre "malattie" e si trascinano nel tempo senza trovare soluzione. Insomma, la carenza di vitamina B12 non è una malattia rara ed esotica, ma una condizione che provoca molti più danni di quanto si possa immaginare.

La soluzione

Niente paura, però. Tutti abbiamo la possibilità di prevenire per evitare queste situazioni e non in modo complicato. La carenza di vitamina B12 è semplice da prevenire e facile da curare, con le giuste informazioni. Ecco lo scopo di questo libro. Oltre a raccontare l'affascinante e bizzarra storia della scoperta di questa sostanza e il suo lungo viaggio all'interno dell'organismo per essere assimilata, il libro offre indicazioni precise e schematiche per valutare meglio le proprie esigenze in modo semplice, schematico, basato su informazioni scientifiche, con un approccio naturale e adatto a tutti. Sulla vitamina B12, vale sempre la pena essere bene informati.

1.

La vitamina B12, una piccola grande amica

La vitamina B12 è una delle sostanze più particolari e più importanti per la nostra salute. Si assume con il cibo, ma non bisogna pensare che venga assorbita così, subito, automaticamente, solo perché è presente negli alimenti. La vitamina B12 ha bisogno di fare un lungo percorso, legarsi e slegarsi e poi incontrarsi ancora con diverse altre sostanze che si trovano già all'interno del corpo. Se tutto va bene.

Questo rende la sua assimilazione un processo piuttosto complesso. Una specie di corsa a ostacoli. Un minimo intralcio e al traguardo non ci arriva. La sua carenza può colpire chiunque, a qualsiasi età. Molti medici credono ancora che sia una "malattia da anziani", ma non è così.

La carenza di B12 può mettere in serio pericolo la salute di un giovane. Causare danni irreversibili a un feto durante la gravidanza. Ritardare i movimenti o l'apprendimento di un bambino. Sconvolgere la vita di un adolescente con crisi di stanchezza e depressione. Può creare stati di confusione negli adulti e accelerare il declino cognitivo negli anziani. Può persino provocare la morte.

Secondo la più recente letteratura scientifica, se prendiamo una serie di persone di sesso ed età diverse, con svariati problemi di salute e un'ampia gamma di sintomi molto differenti tra loro, possono avere qualcosa in comune. Bambini, adolescenti, ragazzi, adulti e anziani, con i loro disparati sintomi, potrebbero soffrire dello stesso problema: carenza di vitamina B12.

Molte problematiche sottovalutate

La carenza di B12 non è una malattia rara ed esotica, ma una condizione subclinica che provoca molti danni e oggi, purtroppo, in molti casi ancora non viene diagnosticata in tempo. La classe medica spesso non contempla questa opzione, perché sarebbe una soluzione troppo semplice per molti disturbi

spesso complessi e a volte assai gravi. Gli studenti di medicina la studiano bene nei libri di testo, fin dai primi anni di università. Le riviste mediche hanno descritto innumerevoli casi clinici a partire dal 1960 e alcune ricerche risalgono addirittura alla fine del XIX secolo.

Ne è emerso che la mancanza di un adeguato livello di vitamina B12 provoca sintomi spesso non collegati a questa sostanza. Eccone una serie:

- Depressione
- Ansia
- Disturbi psicologici
- Stanchezza cronica
- Ritardo dello sviluppo
- Problemi motori
- Autismo
- Sindrome di Asperger
- Danni cerebrali
- Paresi
- Anemia
- Capogiri
- Disturbo da deficit di attenzione
- Difficoltà di concentrazione
- Sterilità
- Dolore
- Intorpidimento dei nervi
- Neuropatia
- Sindrome delle gambe senza riposo
- Dimagrimento
- Perdita di appetito

In presenza di questi sintomi anche comuni, quante volte nella vita ci hanno consigliato di controllare il livello di vitamina B12?

La carenza ha diversi livelli di gravità

La carenza di vitamina B12 può essere lieve oppure grave. La carenza lieve è molto più comune della carenza grave o totale, ma può lo stesso causare problemi a partire dall'infanzia: disturbi di crescita, sviluppo, linguaggio, apprendimento, umore e socializzazione. Nei bambini, alcune situazioni normalmente diagnosticate come deficit di attenzione (DSA), disturbi comportamentali, ritardo nella crescita e nello sviluppo o addirittura autismo sono state poi ricondotte al livello di vitamina B12. Se la diagnosi arriva troppo tardi, con il passare del tempo gli effetti della carenza di vitamina B12 possono diventare devastanti o irreversibili. I bambini che subiscono le terribili conseguenze di una diagnosi mancata ne portano il peso per tutta la vita.

Non è però il caso di farsi prendere dal panico. Esiste la possibilità di prevenire ed evitare queste situazioni, peraltro senza grosse difficoltà. La carenza di vitamina B12 è semplice da identificare e facile da curare, se si sa come farlo. A condizione che sia diagnosticata prima di causare danni irreversibili.

Oggi la diagnosi precoce di carenza di B12 è più un'eccezione che una regola, per questo spero che il mio libro possa dare un contributo attivo nell'argi-

nare un'epidemia silenziosa e – secondo le ricerche – piuttosto dilagante.

Il corpo ha bisogno delle vitamine

Il corpo è una macchina affascinante, straordinaria e sofisticata. Per far funzionare tutti i suoi meccanismi, ha bisogno di diverse sostanze molto specializzate, tra cui tredici vitamine essenziali. Servono ad attivare le reazioni chimiche che avvengono dentro le cellule. Praticamente mantengono in vita, fanno funzionare e rigenerare tutti gli organi e i tessuti, trasformano i nutrienti in energia, rimuovono le scorie e le sostanze tossiche, combattono le infezioni, riparano i danni e permettono alle cellule di comunicare tra loro.

Senza vitamine dunque non si attivano i meccanismi biochimici che fanno funzionare il metabolismo, i sistemi e gli organi. Insomma, senza vitamine non funzioniamo noi. Il sistema immunitario, il sistema nervoso, il cervello inizierebbero a dare segni di debolezza e a funzionare male. Che vita sarebbe? Una vita spenta e malata.

A parte la vitamina D, nessuna vitamina viene sintetizzata dal corpo senza passare attraverso il cibo.

Le vitamine devono essere assunte regolarmente in quantità e proporzioni specifiche. Si dividono in due gruppi:

Vitamine idrosolubili:
si sciolgono nell'acqua e non vengono immagazzinate nel corpo, per cui vanno assunte quotidianamente, attraverso il cibo. A questo gruppo appartengono le vitamine del complesso B e la vitamina C (acido ascorbico, principio antiscorbutico). Le vitamine del gruppo B sono:

- Vitamina B1 (tiamina o aneurina)
- Vitamina B2 (riboflavina o lactoflavina)
- Vitamina B3 o vitamina PP (niacina o acido nicotinico)
- Vitamina B5 o vitamina W (acido pantotenico)
- Vitamina B6 o vitamina Y (piridossina o piridossamina o piridossale)
- Vitamina B8, vitamina H o vitamina I (biotina)
- Vitamina B9, vitamina BC o vitamina M (acido folico, pteroil-monoglutammico o folacina)
- Vitamina B12 (cobalamina)