4 Νοεμβρίου 2014

Προσοχή στην έλλειψη βιταμίνης B12

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η βιταμίνη B12, η οποία είναι γνωστή επίσης ως κοβαλαμίνη, ανήκει στην ομάδα των υδατοδιαλυτών βιταμινών.
Πρόκειται για ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, καθώς δε συντίθεται από τον οργανισμό και θα πρέπει να λαμβάνεται μέσω της διατροφής. Ο βασικότερος ρόλος της βιταμίνης B12 στον οργανισμό, εντοπίζεται στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου και στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενώ παράλληλα εμπλέκεται στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των λιπαρών οξέων.

Η βιταμίνη Β12 περιέχεται μόνο σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει την ικανότητα να αποθηκεύει ποσότητα βιταμίνης Β12 για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα η εμφάνιση ανεπάρκειας, και ειδικότερα σε άτομα που καταναλώνουν τρόφιμα ζωικής προέλευσης, να είναι σπάνια. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις όπου η ανεπαρκής πρόσληψη ή η μειωμένη απορρόφηση βιταμίνης Β12 μπορεί να οδηγήσουν σε έλλειψή της, με αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως κόπωση, μυϊκή αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια όρεξης, γαστρεντερικές διαταραχές, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα των άκρων, μειωμένη συγκέντρωση ή σε περιπτώσεις σοβαρής ανεπάρκειας, μακροκυτταρική αναιμία και νευρολογικά προβλήματα.

Οι πληθυσμιακές ομάδες που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ανεπάρκειας βιταμίνης Β12 περιλαμβάνουν:

Άτομα που ακολουθούν αυστηρά χορτοφαγικές δίαιτες, αποκλείοντας τρόφιμα ζωικής προέλευσης από τη διατροφή τους, για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, τα βρέφη γυναικών που ακολουθούν αυστηρά χορτοφαγικές δίαιτες κατά τη διάρκεια της κύησης και του θηλασμού, πιθανόν να μην προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες βιταμίνης Β12.
Ασθενείς που εμφανίζουν προβλήματα δυσαπορρόφησης, λόγω γαστρεντερικών νοσημάτων, όπως η νόσος Crohn ή η κοιλιοκάκη.
Άτομα που έχουν αφαιρέσει χειρουργικά τμήμα του στομάχου ή του λεπτού εντέρου.
Ασθενείς με κακοήθη αναιμία, ένα αυτοάνοσο νόσημα που οδηγεί σε σοβαρή ανεπάρκεια βιταμίνης Β12, λόγω έλλειψης του ενδογενούς παράγοντα, ο οποίος είναι απαραίτητος για την απορρόφησή της από το γαστρεντερικό σωλήνα.
Ηλικιωμένα άτομα, λόγω της μειωμένης ικανότητας απορρόφησης της βιταμίνης Β12 από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Επιπλέον, ορισμένα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την απορρόφηση της βιταμίνης Β12. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν κάποια αντιβιοτικά και σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του έλκους του στομάχου και του διαβήτη.
Συνεπώς, άτομα που κάνουν μακροχρόνια χρήση των εν λόγω φαρμάκων, θα ήταν καλό να ελέγχουν περιοδικά τα επίπεδα βιταμίνης Β12, ειδικότερα εαν ανήκουν σε κάποια από τις προαναφερθείσες ομάδες.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr