

Τα κυριότερα σημάδια ανεπάρκειας της βιταμίνης B12

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ.

Η βιταμίνη B12 είναι αρκετά ωφέλιμη για τον οργανισμό, διότι διατηρεί το νευρικό σύστημα και τον μεταβολισμό και συμβάλλει στη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Όμως, με την ηλικία ο άνθρωπος χάνει την ικανότητα απορρόφησης της, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται τα συμπτώματα της ανεπάρκειας.

Η κόπωση είναι ένα από τα πρώτα σημάδια της έλλειψης της B12. Αυτό συμβαίνει γιατί το σώμα σας έχει ανάγκη αυτή τη βιταμίνη για τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο στα όργανα του σώματος. Και χωρίς αρκετό οξυγόνο στα κύτταρα σας, αισθάνεστε εξαντλημένοι, ανεξάρτητα από το πόσο έχετε κοιμηθεί.

Αν έχετε την αίσθηση ότι είστε μουδιασμένοι κυρίως στα άκρα σας, τότε μπορεί να παρουσιάζετε ανεπάρκεια της βιταμίνης B12. Επίσης, κάποιοι ερμηνεύουν αυτή την περίεργη αίσθηση, σαν να έχουν καρφίτσες ή βελόνες στο σώμα τους. Οι συγκεκριμένες ενοχλήσεις ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα βλάβης των νευρών, η οποία προκαλείται από χαμηλά επίπεδα οξυγόνου στα κύτταρα.

Μήπως ξεχνάτε τα ονόματα ή που έχετε βάλει τα κλειδιά του αυτοκινήτου σας; Αν

παρατηρείτε ότι η μνήμη σας, σας προδίδει και είστε νέοι ακόμα για άνοια, ο ένοχος μερικές φορές είναι τα χαμηλά επίπεδα της B12. Αν λοιπόν ξαφνικά δεν θυμάστε διάφορα πράγματα, κάντε μια εξέταση αίματος, ώστε να δείτε μήπως έχετε έλλειψη αυτής της βιταμίνης και χρειάζεστε κάποιο συμπλήρωμα.

Εάν η ρόδινη επιδερμίδα σας είναι τις τελευταίες μέρες κάπως χλωμή, υπεύθυνη μπορεί να είναι η βιταμίνη B12. Η ανεπάρκεια της κάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια πολύ εύθραυστα με αποτέλεσμα να σπάνε εύκολα, προκαλώντας την απελευθέρωση της χολερυθρίνης, μια ουσία που δίνει στο δέρμα μια κίτρινη απόχρωση.

Περίπου τα μισά άτομα με σοβαρή έλλειψη βιταμίνης B12 παρουσιάζουν μικρά εξογκώματα στη γλώσσα τους και ειδικά στις άκρες. Επίσης, πολλοί παραπονιούνται για αίσθημα καψίματος και πόνου, ιδιαίτερα στο πίσω μέρος της γλώσσας. Και δεδομένου ότι μπορεί να επηρεαστεί και η γεύση, ενδέχεται να μειωθεί η όρεξη και κατ'επέκταση το βάρος.

Αισθάνεστε κάπως ανήσυχoi τον τελευταίο καιρό; Η έλλειψη της B12 μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση σας και να σας οδηγήσει σε κατάθλιψη ή άγχος. Οι γιατροί δεν είναι ακριβώς βέβαιοι γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος της κατάθλιψης, αλλά μπορεί να έχει να κάνει με το γεγονός ότι η B12 συμμετέχει στην σύνθεση χημικών ουσιών του εγκεφάλου, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες βοηθούν στη ρύθμιση της διάθεσης.

Ποιες είναι οι καλές πηγές Βιταμίνης B12;

Η B12 βρίσκεται κυρίως στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά. Επίσης, μπορείτε να τη πάρετε από τα εμπλουτισμένα δημητριακά, αλλά και από τα συμπληρώματα διατροφής. Τέλος, μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δίνουν οι χορτοφάγοι, γιατί ακριβώς επειδή η B12 βρίσκεται στα ζωικά προϊόντα, παρουσιάζον συχνά ανεπάρκεια.

Πηγή: jenny.gr