

Vitamina B₁₂



Vitamina B₁₂

Proprietà

- Chiamata anche cobalamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 12%.
- Si trova soltanto negli alimenti di origine animale o negli alimenti fabbricati con microrganismi (ad es. i crauti).
- Per l'assorbimento della vitamina B₁₂ a livello intestinale, è necessaria una speciale glicoproteina chiamata «fattore intrinseco», che viene prodotta dallo stomaco.

Funzioni

- È importante per la formazione dei globuli sanguigni, per la divisione cellulare e la rigenerazione delle mucose.
- È necessaria per la salute delle cellule nervose.
- È utilizzata per la trasformazione dell'acido folico nella sua forma attiva.
- Con l'acido folico e la vitamina B₆, riduce il tasso di omocisteina (fattore di rischio per l'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari).

Vitamina B₁₂

Sintomi da carenza

- Anemia perniciosa.
- Neuropatia (mielosi funicolare).
- Danneggiamento delle mucose (lingua infiammata, disturbi del gusto, diarrea).
- Carenza di acido folico.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.

Vitamina B₁₂

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	3 µg	maschi	3 µg
Adolescenti	femmine	3 µg	maschi	3 µg
Adulti	donne	3 µg	uomini	3 µg
Donne in gravidanza		3,5 µg		
Donne che allattano		4 µg		

Vitamina B₁₂

La dose giornaliera per adulti
(3 µg) e contenuta in:

	5 g	di fegato di vitello o manzo
	15 g	di lievito di birra
	45 g	di trota
	60 g	di spezzatino di manzo
	100 g	di Emmental
	150 g	di steak di maiale
	3-4	uova
	300 g	di merluzzo
	300 g	di cottage cheese
	3 l	di latte intero
	750 g	di ricotta