

Vegetariani, attenzione alla

Vitamina B12

EssereVegetariani 

Vegetariani, attenzione alla
VITAMINA B12

Autore

EssereVegetariani

Sito Web

www.EssereVegetariani.it



ATTENZIONE: Tutti i contenuti di quest'opera sono sottoposti a licenza Creative Commons CC-BY-NC-ND. Puoi riprodurli a patto di menzionare sempre EssereVegetariani come loro autore inserendo subito dopo il titolo dell'opera: "Scritto da www.esserevegetariani.it". Non puoi alterarli o trasformarli, né usarli per crearne altri. **Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.** EssereVegetariani by <http://www.esserevegetariani.it> is licensed under a [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.5 Italia License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/).

I contenuti di questo lavoro non hanno lo scopo di fornire consigli medici. Tutte le prescrizioni mediche vanno richieste direttamente a professionisti qualificati.



Questo report è ottimizzato per essere stampato su foglio A4, due pagine per facciata. Stampando una sola pagina per facciata, i caratteri potrebbero risultare molto grandi.



CONDIVIDI

questo report con i tuoi amici

inviandolo per email!!

Gli autori

Ciao!

Siamo Paolo e Valentina, gli autori del blog [EssereVegetariani!](#)

Qualche tempo fa eravamo incuriositi dalla scelta vegetariana e volevamo provarla, ma prima di cambiare la nostra alimentazione volevamo saperne di più...

La dieta vegetariana è completa oppure no? Contiene abbastanza proteine, vitamine e tutti gli altri principi nutritivi indispensabili al nostro corpo?

E poi, mangiare vegetariano cosa vuol dire nella pratica, cucinare sempre le stesse cose come una misera insalatina? O anche il palato può rimanere soddisfatto?

Per rispondere a queste domande iniziammo a **studiare a fondo** pubblicazioni mediche, libri di nutrizionisti e articoli sulla corretta alimentazione, e decidemmo di **sperimentare nella pratica** la dieta vegetariana. Come accade a tutti i vegetariani agli inizi, ci si aprì un mondo: scoprimmo non solo che non è necessario mangiare carne per vivere bene, ma al contrario, mangiare vegetariano fa bene! **È una dieta**

ricca di benefici sia per la salute che per l'ambiente!
Scoprimmo anche la triste realtà degli allevamenti intensivi, che ci spinse a mettere definitivamente una pietra sopra alla carne e ai prodotti animali (con l'eccezione di qualche uovo).

Passò molto tempo, e un giorno pensammo di **condividere tutto questo lavoro** di documentazione (e anche le nostre sfiziose ricette!) con gli altri utilizzando il web, e così nacque EssereVegetariani! Carichiamo online non solo articoli su come seguire una dieta vegetariana equilibrata, ma anche news sul mondo vegetariano, recensioni di libri, ricette e trucchi per fare la spesa, e notizie sui nostri amici animali... insomma, molte informazioni che spero ti torneranno utili!

Puoi essere aggiornato velocemente su tutti i nuovi contenuti del blog semplicemente iscrivendoti alla nostra [newsletter gratuita](#). E se ti saremo stati utili, faccelo sapere commentando i post!

Non ci resta che augurarti buona lettura, e ci vediamo sul [blog](#)!

Paolo e Valentina

EssereVegetariani

Vegetariani, attenzione alla

VITAMINA B12

*La B12 è una vitamina particolare: non è prodotta né dagli animali né dai vegetali, ma da alcune specie di batteri e da altri microrganismi. Questa peculiarità, unita allo stile di vita tipico della società di oggi, crea **frequenti condizioni di carenza della B12** in tutti quei soggetti che, come noi vegetariani, non mangiano carne.*

Visto che situazioni prolungate di carenza di questa vitamina creano problemi al sangue e danni, talvolta irreversibili, al sistema nervoso, affronteremo in questo report questo importante argomento; chiariremo cos'è la B12, in quali cibi si trova, come assumerla con regolarità, come verificare se si è in carenza e come eventualmente correre ai ripari.

Cos'è la b12 e a cosa serve

La B12 è una vitamina fondamentale per il metabolismo delle cellule del nostro corpo. **Una sua carenza può causare problemi prima nel sangue e poi nel sistema nervoso, come:**

- l'accumulo di acido metilmalonico nel sangue e nelle urine;
- anemia macrocitica o megaloblastica (globuli rossi troppo grandi);

- l'accumulo dell'aminoacido omocisteina, che ad elevati livelli agisce come tossina nervosa e vascolare potendo causare attacchi cardiaci, ictus trombotici e trombosi vascolari;

Ad una situazione di anemia, anche di lunga durata, si pone rimedio facilmente assumendo dosi extra di vitamina B12, ma i danni al sistema nervoso sono reversibili solo nelle prime fasi, dopodiché divengono permanenti.

Dove si trova

La vitamina B12 non è prodotta né dagli animali né dai vegetali: è **sintetizzata solo da alcune specie di batteri che possono vivere nell'acqua o nel terreno.**

I ruminanti come mucche, capre o pecore ospitano nel rumine (uno dei loro stomaci) questi batteri. La vitamina B12 prodotta viene un po' consumata e per la maggior parte immagazzinata come scorta per il futuro. Gli altri animali non ruminanti, come leoni o tigri, mangiando i ruminanti, assumono dai loro tessuti la B12. Gli animali vengono a contatto con i batteri della B12 anche nel vivere quotidiano, infatti gli escrementi animali sono ricchi di questa vitamina, e poiché gli animali vengono a contatto spesso con essi, contribuiscono a diffonderli nel luogo in cui vivono.

Le piante non producono la B12 perché non serve a nessuna delle loro funzioni organiche. Tuttavia, esse possono comunque averne se vengono contaminate dagli animali o se la assorbono da terreno opportunamente fertilizzato con escrementi. Questo è anche il motivo per cui dire che un certo vegetale possiede una certa quantità di vitamina B12 non è del tutto corretto, perché bisognerebbe considerare come è stato fertilizzato il terreno in cui esso è cresciuto. Ad esempio un terreno povero di cobalto produrrà vegetali poveri di B12 (una parte della struttura della B12, nota come corrina, lega un atomo di cobalto).

Anche l'uomo, come gli altri animali, contiene nel proprio tubo digerente i batteri della B12. In verità essi risiedono in prevalenza nel colon. Il luogo in cui avviene il massimo assorbimento di B12 è invece l'intestino tenue (l'ileo) che, trovandosi prima del colon, può assorbire solo la B12 introdotta con il cibo, e non quella prodotta "fai da te" dal colon. A questo proposito negli anni '50 venne fatto un esperimento abbastanza curioso con un gruppo di vegani affetti da anemia megaloblastica (globuli rossi grandi) a causa di carenza di B12: la vitamina venne estratta dalle loro feci e venne loro somministrata; il risultato fu che la carenza venne compensata. L'equipe di ricercatori ne dedusse che **anche se l'essere umano produce in autonomia la B12, quella per "uso personale" proviene per la maggior parte dal cibo ingerito e non dai propri**

batteri. Questo è un punto importantissimo perché spiega come mai i vegetariani a volte soffrano di carenza di B12.

Perché i vegetariani a volte sono in carenza

Abbiamo visto come mai l'essere umano debba assumere la maggioranza di vitamina B12 di cui necessita attraverso il cibo. Questo non comporta un problema per i mangiatori di carne e non lo sarebbe neanche per i vegetariani, se non fosse per lo stile di vita tipico della società contemporanea... Fino a qualche decennio fa si viveva a contatto con gli animali domestici e a maggiore contatto con la terra, quindi anche con i batteri. Oggi le norme igieniche sono molto più restrittive, la frutta e la verdura in vendita nei supermercati sono sottoposte a detergenti, disinfettanti e altre sostanze chimiche, che “lavano via” i batteri, tra cui quelli “buoni” produttori di B12, con il risultato che **la B12 introdotta attraverso la dieta è davvero poca.** Anche per gli animali le cose sono cambiate, infatti la B12 viene loro somministrata sotto forma di integratore mescolato con il cibo con cui si nutre il bestiame nei grandi (e disumani) allevamenti intensivi. **Se per i vegani la situazione è da tenere sotto controllo, lo è anche per i vegetariani.** Infatti è vero che essi mangiano anche prodotti animali, ma è

anche vero che per fare il pieno di B12 dovrebbero mangiare latticini tutti i giorni, e questo non è consigliabile perché sappiamo bene come una eccedenza di grassi saturi, proteine animali e colesterolo aumenterebbe il rischio di infarti, arteriosclerosi, diabete, etc.

Insomma, vegetariani o vegani, è buona norma controllare periodicamente il proprio livello di B12 e, se necessario, reintegrare le proprie riserve.

Anche se la dieta vegetariana è di fatto povera di B12, questo NON significa che: 1) tutti i vegetariani sono in carenza e 2) chi mangia carne può stare tranquillo; Infatti, la B12 introdotta attraverso la dieta potrebbe non essere completamente assorbita dal corpo, causando problemi di carenza.

L'assorbimento della vitamina B12

Che venga introdotta da fonti animali o vegetali, **per essere assorbita la B12 ha bisogno di legarsi a una glicoproteina prodotta dallo stomaco: il fattore intrinseco.** Una volta formatasi, la coppia B12-FattoreIntrinseco viaggia fino all'intestino tenue, dove fa scattare speciali ricettori posti all'altezza dell'ileo che innescano l'assorbimento.

C'è da dire che il nostro corpo necessita giornalmente di pochissima vitamina B12, per questo riesce a metterne da parte molta per usi futuri. Questo spiega perché in genere, nel primo periodo, i neo-vegetariani non riscontrano nessun sintomo di carenza: stanno consumando la scorta accantonata durante il loro passato da carnivori.

A volte la glicoproteina “fattore intrinseco” è poco disponibile: **gastrite, interventi allo stomaco, l'avanzare dell'età o l'alcolismo sono possibili cause di abbassamento della produzione di fattore intrinseco, con conseguente scarso assorbimento della B12.**

In verità c'è anche un meccanismo secondario di assorbimento operato dall'intestino: l'assorbimento passivo, che non richiede fattore intrinseco ma che è molto meno efficace. Tuttavia, l'assorbimento passivo riesce a sanare situazioni di carenza di B12, ma solo a patto che si assumano dosi massicce di vitamina, ad esempio ricorrendo agli integratori.

Infine, anche i problemi intestinali possono ostacolare l'assorbimento.

Mamme vegetariane

Le donne vegetariane incinte dovrebbero prestare molta attenzione alla B12; non scordiamo che **dovranno soddisfare oltre al loro fabbisogno,**

anche quello del bimbo che portano in grembo, sia durante la gravidanza che nel successivo periodo di allattamento. Nel suo libro “Figli Vegetariani”, il pediatra Luciano Proietti segnala «casi di lattanti con danni neurologici gravi (paralisi flaccida) anche permanenti in seguito ad allattamento al seno con latte materno povero di vitamina B12».

Come verificare il proprio livello di B12

La nostra personale scorta di B12 può essere misurata tramite analisi del sangue e delle urine, ma attenzione, perché alcuni esami potrebbero restituire risultati ingannevoli:

- **Livello di vitamina b12 nel sangue:** è un test estremamente inaffidabile, soprattutto per i vegani, perché considera vitamina B12 anche altre sostanze che B12 non sono. Questi “analoghi” sono contenuti specialmente nelle alghe.
- **Livello di omocisteina nel sangue:** non è del tutto affidabile, poiché l’omocisteina aumenta sia a causa di poca B12, sia in caso di carenza di acido folico.
- **Acido metilmalonico (MMA) nell’urina:** è il test più specifico, elevati livelli di MMA indicano carenza di vitamina B12.

Reintegrare le proprie scorte

La via più efficace per reintegrare rapidamente la B12 o per assumerla regolarmente sono gli integratori; vanno presi in dosaggi abbondanti poiché usano l'assorbimento passivo. La quantità raccomandata di vitamina è 3 mcg al giorno. Non è necessario assumere quotidianamente la B12, basta tenere presente che il corpo umano la assorbe più facilmente se presa in piccole quantità, dunque possiamo prendere ogni giorno un integratore da 10 mcg oppure una volta a settimana un integratore da almeno 2000mcg.

Assumere la B12 dal cibo

Infine, noi vegetariani e vegani possiamo ricorrere ad alimenti fortificati, alimenti cioè a cui è stata addizionata artificialmente la B12, anche se in Italia solo pochissimi sono in commercio.

Le nostre conclusioni

Abbiamo visto come, anche a causa dello stile di vita moderno, l'equilibrio naturale che garantiva all'essere umano e agli animali la vitamina B12 è

stato alterato: la B12 introdotta con la dieta è scarsa, e anche quel po' ingerito potrebbe non essere assorbito dall'organismo a causa di gastriti o problemi intestinali.

Ci sono poi casi in cui una carenza diventa ancora più probabile: parliamo ad esempio delle donne incinte e degli anziani.

Per questo consigliamo, sia ai vegetariani che ai vegani, di verificare il proprio livello di B12 come sopra descritto. Non è detto che i vegetariani siano in carenza, ma visto che non è neanche scontato il contrario, essere prudenti non costa nulla.

Fonti

<http://www.scienzavegetariana.it/medici/B12reduced.html>

http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12_baluardo_carnivori.html

<http://www.scienzavegetariana.it/argomentinbreve/vitaminaB12.html>

<http://www.scienzavegetariana.it/medici/B12sheet.html>



CONDIVIDI

questo report con i tuoi amici

inviandolo per email!!

Tutti i benefici della dieta vegetariana!

Ci trovi qui



Blog:

www.esserevegetariani.it

Facebook:

www.facebook.com/esserevegetariani.it

Twitter:

<http://twitter.com/vegetariani>