

VITAMINA B12 ALIMENTI | LISTA CIBI RICCHI DI B12 | CARENZA



VITAMINA B12

Category: [X115](#)

Tags: [Vitamina B12](#), [Vitamine negli Alimenti](#)

Generalità

La **vitamina B12**, nota anche come **cobalamina**, è un **micronutriente essenziale**.

In breve, questa vitamina contribuisce alla sintesi di globuli rossi e DNA ed è importante per la salute del sistema nervoso e la produzione di energia ¹.

Gli **alimenti ricchi di vitamina B12** sono tutti di origine animale e includono:

- fegato,
- carne di manzo e carne rossa in genere,
- sardine,
- vongole,
- tonno,
- salmone,
- uova,
- crostacei,
- latticini.

Chi segue una dieta varia ed equilibrata non ha problemi ad assumere abbastanza vitamina B12 attraverso la dieta.

Tuttavia, esistono delle categorie di **persone ad alto rischio di carenza**, come soggetti **vegani**, **anziani**, **diabetici** e persone con **malattie gastrointestinali** o in terapia con **farmaci che riducono la secrezione acida dello stomaco**.

Secondo alcune stime, circa il 14-16% delle persone non assume abbastanza vitamina B12 attraverso la dieta ^{2, 3, 4, 5, 6}.

Le fonti vegetali di vitamina B12 sono molto rare e non è chiaro se possano contribuire o meno a soddisfare il fabbisogno di questa vitamina.

In particolare, il lievito, le verdure fermentate (come crauti, natto e tempeh), molte alghe commestibili e diverse specie di funghi contengono analoghi della vitamina B12, ma in molti casi si tratta di **forme biologicamente inattive** ⁷.

I soggetti vegani e i vegetariani che seguono una dieta povera di uova e latticini tendono a diventare carenti di vitamina B12. Pertanto, dovrebbero fare affidamento sugli integratori di vitamina B12 o su cibi fortificati ^{8,9}.



Alimenti Ricchi di B12

Poiché **il nostro organismo non può sintetizzare la vitamina B12**, è necessario assumerne una quantità sufficiente attraverso la dieta.

La vitamina B12 si trova principalmente nei prodotti di origine animale, come carne, pesce, molluschi e crostacei.

Uova, latte, yogurt e formaggi ne contengono quantità inferiori, ma pur sempre significative ^{10, 11}.

Di seguito riportiamo una **lista degli alimenti più ricchi di vitamina B12** secondo i dati diffusi dall'USDA, il dipartimento per l'agricoltura americano ¹².

Nell'interpretare il contenuto di vitamina B12 negli alimenti, si consideri che la dose di assunzione giornaliera raccomandata per gli adulti è di circa 2,4 µg (4,0 µg/die secondo l'EFSA) ^{13, 14}.

Alimento	Contenuto in Vitamina B12 (per 100g di Alimento)
Vongole, specie miste, cotte al calore umido	98,89 µg
Fegato di agnello	90,05 µg
Reni di agnello (rognoni) cotti, brasati	78,9 µg
Fegato di vitello	59,85 µg
Braunschweiger (una salsiccia di fegato), maiale	20 µg
Polpo	20 µg
Ostrica	16,2 µg
Aringa dell'Atlantico crudo	14,67 µg
Liverwurst	13,46 µg
Cozza	12 µg
Uova di Pesce, specie miste, cotte al calore secco	11,54
Stoccafisso	10 µg

Granchio	9 µg
Sardine (in scatola sott'olio, scolate)	8,94 g
Sgombro	8,71 µg
Trota	7,79 µg
Emmental	3,34 µg
Salmone affumicato	3,26 µg
Mozzarella	2,28 µg
Tonno sott'olio	2,2 µg
Rombo	2,2 µg
Pesce persico	2 µg
Pesce spada	1,7 µg
Groviera	1,6 µg
Provolone	1,46 µg
Calamari	1,3 µg
Gorgonzola	1,22 µg
Carne di manzo	1,18 µg
Grana	1,2 µg
Pecorino	1,12 µg
Gamberi	1,11 µg
Uovo sodo	1,11 µg
Latte	0,4-0,45 µg

Il database italiano fornito dal CREA, Centro di ricerca Alimenti e la Nutrizione, è invece più limitato per varietà di alimenti e riporta i dati presenti nella tabella sottostante.

Alimento	Vitamina B12 (µg/100g)
Agnello, costoletta, cotto, al forno	3,60
Agnello, coscio, cotto, al forno	3,57
Agnello, coscio, crudo	3,55

Agnello, costoletta, crudo	3,07
Grana Padano, DOP	3,0
Cavallo, tessuto muscolare e grasso, crudo	2,08
Kebab solo carne	2,00
Parmigiano Reggiano DOP	1,7
Prosciutto crudo, di Parma DOP, sgrassato	0,77
Bresaola della Valtellina IGP	0,77
Coppa	0,68
Prosciutto crudo DOP, di Parma	0,67
Salame Milano	0,56
Prosciutto crudo, di San Daniele DOP, sgrassato	0,54
Salami italiani alla cacciatora DOP	0,52
Salame ungherese	0,52
Cotechino Modena IGP, cotto	0,52
Pancetta arrotolata	0,51
Prosciutto crudo, di San Daniele DOP	0,47
Zampone Modena IGP, cotto	0,46
Salame Napoli	0,44
Prosciutto crudo, Nazionale, sgrassato	0,42
Prosciutto crudo, di Modena DOP, sgrassato	0,39
Prosciutto crudo, Nazionale	0,38
Sarmale	0,36
Prosciutto crudo, di Modena DOP	0,33
Speck dell'Alto Adige IGP	0,33
Mortadella Bologna IGP	0,28
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato	0,14
Prosciutto cotto, scelto	0,13

Prosciutto cotto, alta qualità	0,13
Prosciutto cotto, scelto, sgrassato	0,13
Prosciutto cotto	0,09
Prosciutto cotto, sgrassato	0,09

Alcune Note Interessanti

La vitamina B12 è nota per essere **sintetizzata soltanto da alcuni batteri**.

Attraverso la catena alimentare, viene quindi concentrata nei corpi degli erbivori e dei predatori ⁴⁷. In particolare, questi batteri vengono introdotti attraverso i vegetali nel sistema digerente degli erbivori, dove proliferano e diventano parte della flora intestinale residente, producendo la vitamina B12 necessaria all'animale.

Una piccola quota di vitamina B12 **viene sintetizzata anche da una parte della flora microbica intestinale umana**; tuttavia, si ritiene che venga consumata dagli stessi batteri, che la sottraggono all'ospite ⁴⁸.

Addirittura, un'eccessiva proliferazione batterica nell'intestino tenue può indurre una carenza di vitamina B12, proprio perché viene "sequestrata" dai batteri ⁴⁹.

La vitamina B12 nelle uova sembra essere scarsamente assorbita (<9%) rispetto ad altri prodotti alimentari di origine animale ¹¹. Una ricerca ha dimostrato che i tuorli d'uovo sono una fonte più ricca e biodisponibile di vitamina B12 rispetto agli albumi ¹⁵.

È interessante notare che gli studi hanno dimostrato che il corpo assorbe la vitamina B12 nel latte e nei latticini meglio della vitamina B12 nel manzo, nel pesce e nelle uova ^{13, 16, 17}.

Uno studio su adulti sani di età superiore a 60 anni, ha rivelato che circa il 65% della vitamina B12 del latte è stato assorbito, mentre l'assorbimento della vitamina B12 dagli alimenti di origine animale è generalmente del 50% o inferiore ^{16, 13, 18}.

Il contenuto di vitamina B12 nella carne si riduce di circa 1/3 con la grigliatura ¹⁹.

Vitamina B12 negli Alimenti Vegetali

Nel regno vegetale, la vitamina B12 è per lo più assente.

Una certa quantità di vitamina B12 potrebbe essere trovata in alcune **verdure fermentate**, nelle **alghe** e nei **funghi**.

Quantità significative sono state segnalate in alcune verdure fermentate, come crauti e prodotti a base di soia fermentata (**natto**, **miso**, **tempeh** e molti altri). Tuttavia, la quantità di vitamina B12 in questi alimenti può anche essere trascurabile o comunque molto variabile (dipende dalla flora microbica fermentativa).

Secondo uno studio, la vitamina B12 presente nelle microalghe (Klamath, Clorella, Spirulina, Nostoc), si troverebbe in **forme perlopiù biologicamente inattive**. Al contrario, alcune macroalghe tipiche della cucina giapponese (l'**alga Nori** in particolare) rappresenterebbero una fonte di vitamina B12 biodisponibile ⁷.

In generale, comunque, nessuno di questi alimenti può essere considerato una fonte costante e sufficiente di vitamina B12 ⁶.

I **cereali da colazione fortificati** (cioè artificialmente arricchiti in vitamina B12) sono una fonte ricca e disponibile di vitamina B12, particolarmente preziosa per vegani e anziani.

Si consideri che gli alimenti animali ricchi di vitamina B12 sono anche una fonte di altri nutrienti essenziali, come zinco, ferro, vitamina D, proteine, iodio, selenio e omega-3.

Carenza di B12

La carenza lieve e subclinica di vitamina B12 colpisce tra il 2,5% e il 26% della popolazione generale (a seconda del valore di cut-off considerato) ²⁰.

Uno studio, ad esempio, ha stimato che negli Stati Uniti e nel Regno Unito il 6% delle persone di età pari o superiore a 60 anni ha una carenza franca di vitamina B12, mentre circa il 20% presenta livelli da bassi a normali o borderline ³.

Il fegato può immagazzinare una notevole quantità di vitamina B12; pertanto, possono passare anni prima che un basso apporto esiti in una carenza totale di vitamina B12 ²¹.

Durante questo periodo, i livelli di vitamina B12 potrebbero apparire normali, sebbene non ottimali

per la salute.

Una persona sana può immagazzinare nel fegato riserve di vitamina B12 sufficienti fino a 3-6 anni. Per questo motivo, le carenze di vitamina B12 sono piuttosto rare e di solito derivano da una carenza alimentare a lungo termine ²¹.

Cause

La carenza di vitamina B12 può verificarsi in due modi, anche associati tra loro:

- assunzione inadeguata di alimenti ricchi di vitamina B12;
- incapacità dell'organismo di assorbire la vitamina B12 presente nel cibo.

Sintomi

Spesso è difficile individuare una carenza di vitamina B12, perché possono essere necessari anni prima che compaiano sintomi ben definiti.

Man mano che la carenza si aggrava, i sintomi comuni includono:

- affaticamento;
- apatia;
- vertigini;
- sbalzi d'umore e irritabilità;
- problemi di memoria;
- debolezza muscolare;
- contrazioni/movimenti involontari;
- mal di testa;
- formicolio alle braccia e alle gambe;
- inappetenza;
- perdita di appetito.

Nei casi più gravi, la carenza di vitamina B12 causa ^{22, 23, 24}:

- Anemia megaloblastica (con affaticamento e pallore);
- Demenza;
- Disturbi della salute mentale / psicosi;
- Dolore ai nervi;

- Disturbi del movimento (compromissione dell'equilibrio e perdita del controllo muscolare).

Soggetti a Rischio

Il rischio di sviluppare una carenza di vitamina B12 è maggiore tra i soggetti:

- Vegani o vegetariani ^{25, 26, 27};
- Soggetti con basso stato socioeconomico ¹⁴;
- Donne in Gravidanza o allattamento ^{28, 29};
- Neonati e bambini figli di madri carenti ¹⁴;
- Soggetti con difficoltà a masticare i cibi ¹⁴;
- Alcolisti ^{30, 31};
- Obesi ^{32, 33, 34};
- Anziani (poiché lo stomaco secerne meno acido cloridrico e l'intestino diventa meno efficiente nell'assorbire i nutrienti con l'età) ^{35, 36, 37};
- Pazienti con patologie gastro-intestinali che riducono la capacità di assorbire la vitamina B12 ^{38, 37, 39}.
 - morbo di Crohn;
 - gastrite atrofica / anemia perniziosa;
 - infezione da *Helicobacter pylori*;
 - celiachia non trattata;
 - pazienti sottoposti a resezione chirurgica dello stomaco o di parti dell'intestino tenue
 - pazienti sottoposti a by-pass gastrico;
 - insufficienza pancreatica;
- Infezione da HIV / AIDS ^{40, 41};
- Farmaci che riducono l'acidità dello stomaco (inibitori della pompa protonica, antiacidi e H2 inibitori) ^{42, 43};
- Diabetici in trattamento con metformina ^{42, 44, 45, 46}.