

Είστε κουρασμένοι; Μήπως δεν παίρνετε αρκετή βιταμίνη B12;

Δρ. Κωνσταντίνος Α. Κούρτης M.D. , Ph.D, F.I.C.S.

Επικ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών
Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής

Πρώτη καταχώρηση: Τρίτη, 7 Ιουνίου 2016, 12:52

Ακόμα και εάν παίρνετε μία μέτρια ποσότητα βιταμίνης B12, ίσως να είστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο για γνωστική εξασθένηση από όσο πιστεύατε μέχρι σήμερα. Ενώ προηγούμενη έρευνα έχει συνδέσει τη σοβαρή έλλειψη **βιταμίνης B12** με μεγάλη πιθανότητα εμφάνισης γνωστικών προβλημάτων, μια πρόσφατη μελέτη του Tufts University, διαπίστωσε ότι ακόμα και τα μέτρια επίπεδα βιταμίνης B12, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο γνωστικών προβλημάτων σε ηλικιωμένους ανθρώπους.

Για την έρευνα, οι επιστήμονες χώρισαν τους συμμετέχοντες σε πέντε ομάδες με βάση τα επίπεδα της βιταμίνης B12 στο αίμα τους. «Οι άνδρες και οι γυναίκες στην δεύτερη χαμηλότερη ομάδα δεν τα πήγαν καλύτερα (από την άποψη της γνωστικής έκπτωσης) από τις ομάδες που είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης B12» αναφέρει η επικεφαλής Martha Savaria Morris.

Χαμηλά επίπεδα B12: Η Morris και οι συνεργάτες της ανέλυσαν στοιχεία για 549 άνδρες και γυναίκες, μέσης ηλικίας 75 ετών, των οποίων μετρήθηκαν τα επίπεδα της B12 στο αίμα. Για περισσότερο από οχτώ έτη, η γνωστική ικανότητα αξιολογούταν χρησιμοποιώντας ένα τυποποιημένο τεστ που ονομάζεται Mini-Mental State Examination (MMSE). Συνολικά, οι τιμές του MMSE μειώθηκαν ελαφρώς κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης (0,24 μονάδες ανά έτος). Σημαντικά όμως γρηγορότερη μείωση, παρατηρήθηκε στα άτομα με τα χαμηλότερα επίπεδα της B12 στο αίμα.

Ο Paul F. Jacques, διευθυντής του εργαστηρίου και κύριος συγγραφέας της μελέτης, η οποία δημοσιεύτηκε στην Εφημερίδα της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας λέει ότι «Ενώ τονίζουμε ότι η μελέτη μας δεν δείχνει τα αίτια, οι παρατηρήσεις μας εγείρουν την ανησυχία ότι ορισμένες φορές η γνωστική εξασθένηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της ανεπαρκούς βιταμίνης B12 σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, για τους οποίους η διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων στο αίμα μπορεί να είναι μια πρόκληση».

Ποιες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε κίνδυνο: Η ρύθμιση της B12 για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας οφείλεται στην κοινή ανάπτυξη μιας κατάστασης που ονομάζεται ατροφική **γαστρίτιδα** (καταστροφή των κυττάρων του πεπτικού βλεννογόνου που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή πεπτικών οξέων). Αυτό συχνά καθιστά πιο δύσκολο για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας να απορροφήσουν τη βιταμίνη B12 που λαμβάνουν μέσω της καθημερινής διατροφής.

Η συνθετική βιταμίνη B12 που χρησιμοποιείται σε ενισχυμένα τρόφιμα και συμπληρώματα βιταμινών, είναι σε κρυσταλλική μορφή, που είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθεί και να χρησιμοποιηθεί από την φυσική μορφή.

Ακόμα κι αν δεν είστε μεταξύ του 10% με 30% των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας με ατροφική γαστρίτιδα, θα μπορούσατε να εξακολουθείτε να είστε σε κίνδυνο λόγω της έλλειψης της B12. Για παράδειγμα, φάρμακα που αποτελούν αναστολείς των πρωτονίων και χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της δυσπεψίας ή της παλινδρόμησης, αναστέλλουν την δράση των γαστρικών οξέων. Επίσης, ορισμένα φάρμακα κατά της «καούρας», μπορεί επίσης να παρεμβαίνουν με την απορρόφηση της βιταμίνης B12.

Τι να κάνετε: Συνιστάται στους ενήλικες ηλικίας άνω των 50 να επιλέγουν εμπλουτισμένα τρόφιμα σε βιταμίνη B12 όπως και συμπληρώματα βιταμινών (πολυβιταμίνες ή συμπληρώματα μόνο) για να αποφευχθεί η ανεπάρκεια. Η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ) για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 14 ετών και πάνω είναι μέχρι 2,4 μικρογραμμάρια. Για ιδιαίτερες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι έγκυες γυναίκες, η ποσότητα αυτή αυξάνεται στα 2,8 μικρογραμμάρια ημερησίως.

Χωρίς εξετάσεις αίματος, δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζετε με βεβαιότητα εάν παίρνετε αρκετή βιταμίνη B12 από τα τρόφιμα που τρώτε. Μπορεί όμως να μην χρειάζεστε συμπληρώματα. Ένα μολ με δημητριακά εμπλουτισμένα με βιταμίνη B12 (ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε) παρέχει όλη την ποσότητα που χρειάζονται οι περισσότεροι άνθρωποι άνω των 50 ετών.