



Ma solo i vegani possono andare in carenza di vitamina B12? Facciamo Un Po' di Chiarezza

La cianocobalamina o più comunemente nota come **vitamina B12**, è un micronutriente fondamentale per il nostro organismo è necessaria per garantire il corretto svolgimento di importanti funzioni fisiologiche come: la sintesi del DNA e la formazione dei globuli rossi, inoltre garantisce l'integrità del sistema nervoso.

La B12 non viene prodotta né dalle piante né dagli animali, ma esclusivamente da microrganismi (batteri, funghi, alghe). I ceppi di questo batterio sono molteplici (Bacillus megaterium, Butyribacterium rettgeri, Streptomyces olivaceus,

Propionobacterium freudenreichii, Pseudomonas denitrificans, ed altri)

La vitamina B12, presente in integratori e cibi fortificati, è prodotta grazie ad una sintesi chimica, ovvero alla costituzione di molecole complesse a partire da composti più semplici, chiamata biosintesi, che avviene all'interno di un organismo vivente. Mentre in natura questi batteri, come abbiamo detto, **si trovano principalmente nel terreno, negli stabilimenti di produzione di B12** i batteri vengono invece "coltivati" su un substrato a base di carboidrati.



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Integratore sì integratore no?

Gli animali assorbono questa vitamina tramite l'ingestione di vegetali ed acqua contaminata da questi microorganismi, che principalmente si trovano nel terreno. Gli animali che non vivono in natura, ad esempio quelli rinchiusi negli allevamenti, vengono nutriti con cibo non contaminato da questi batteri, di conseguenza andranno in carenza della suddetta vitamina, per cui nel mangime, oltre ad antibiotici, ormoni e vari medicinali, verrà inserita la vitamina B12 sottoforma d'integratore!

Sì esatto, avete capito bene, assumete la B12 da un integratore "di seconda mano"!

Certo non è logico pensare di assumere questa vitamina come l'uomo faceva un tempo, ovvero nutrendosi di radici e bevendo acqua non pulita, quindi assumere regolarmente integratori è il modo più diretto per assimilare ciò che ci serve, in questo caso la B12. **Ricordiamo che gli integratori NON sono affatto farmaci**, ma semplicemente sostanze che si trovano in natura ma alle quali non abbiamo più accesso.

Ma solo i vegani possono andare in

carezza di B12?

Niente di più falso!

Anzi proprio a causa di questa errata informazione, molte persone onnivore hanno forti carenze di B12 senza saperlo, poiché non ritengono necessario controllarne i valori né rivolgersi ad un esperto e valutare la possibilità di prendere un integratore. E' bene sapere che la maggior causa di carenza è il deficit di assorbimento, problema che prescinde da quanta carne o latticini si consumino. La responsabile di **un buon assorbimento della B12 è una glicoproteina chiamata fattore intrinseco**, quale la sintesi e la secrezione risultano essenziali per il corretto assorbimento di questa vitamina, che avviene nel tratto finale dell'intestino tenue.

Ricordiamo che le informazioni in questo articolo sono generiche e che i bisogni di ogni persona variano da individuo ad individuo, invitiamo pertanto chiunque voglia apportare modifiche al proprio stile di vita, di rivolgersi ad un esperto in grado di valutare ogni singola esigenza.



[Vitasorb B12 - Vitamina B12 in Gocce](#)

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico

[Natur](#)



Articolo di Fabiana de Crescenzo
VeganProjectNapoli