



# VITAMINA B12- IMPORTANCIA PARA LA SALUD Y 10 CONSECUENCIAS DE SU DÉFICIT

## 1. LA IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LA VITAMINA B12:

La vitamina B12 es fundamental para el adecuado funcionamiento de todo nuestro organismo y para mantenernos saludables. Sus principales roles son:

- Es muy importante para el sistema nervioso, especialmente para mantener una buena memoria y un buen ánimo.
- Es fundamental para el adecuado funcionamiento de nuestros nervios, adecuada sensibilidad de la piel, fuerza muscular, buen equilibrio, etc.
- También es necesaria para la adecuada maduración de los glóbulos rojos (células que transportan el oxígeno en la sangre).
- Además es necesaria para la síntesis del ADN que es el material genético que contiene la información necesaria para el funcionamiento de todas las células de nuestro organismo.

Por otra parte, a continuación se presentan algunas consecuencias del déficit de esta importante vitamina.

## 2. 10 CONSECUENCIAS DEL DÉFICIT DE VITAMINA B12

Los roles de la vitamina B12 en nuestro organismo se puede manifestar de muchas maneras, como por ejemplo:

1. Ardor, hormigueo o cosquilleo en manos o pies.
2. Molestias gastrointestinales (distensión, dolor, mala tolerancia a alimentos, diarrea).
3. Aumento de peso por lentitud del metabolismo.
4. Hinchazón o molestias en la lengua.
5. Fatiga o poca energía.
6. Lentitud mental, falta de concentración o mala memoria.
7. Anemia (palpitaciones, palidez, cansancio, mucho sueño).
8. Pérdida de equilibrio o de fuerza muscular y mayor riesgo de caídas.
9. Ánimo bajo, contribuir a los síntomas depresivos.
10. Puede además aumentar el riesgo de demencia.



Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.