

Μαχη των ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Τα σημάδια ότι έχουμε ανεπάρκεια σε βιταμίνη B12

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 22-02-2024
Author: **Surface:** 298.34 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Τα σημάδια ότι έχουμε ανεπάρκεια σε βιταμίνη B12 **ΣΕΛ. 44**

Τα σημάδια ότι έχουμε ανεπάρκεια σε βιταμίνη B12

Τα χαμηλά επίπεδα B12 μπορεί να προκύψουν λόγω παθήσεων που μειώνουν την αποτελεσματική απορρόφηση της B12 από το γαστρεντερικό, όπως η κοιλιοκάκη, η νόσος του Crohn ή άλλες ασθένειες του εντέρου. Αντίστοιχα τα χειρουργεία που περιλαμβάνουν γαστρικό bypass μειώνουν σημαντικά την απορρόφηση της B12 από το στομάχι. Η δυσαπορρόφηση μπορεί επίσης να προκύψει στο πλαίσιο λήψης κάποιων φαρμάκων όπως τα φαρμακευτικά σκευάσματα που αντιμετωπίζουν τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση και η μετφορμίνη που χορηγείται για τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Περίπου 30% των ατόμων ηλικίας άνω των 50 ετών, παρουσιάζουν μέτρια ή σοβαρή έλλειψη βιταμίνης B12. Οι αποθήκες του οργανισμού



σε βιταμίνη B12 είναι μεγάλες οπότε απαιτείται μειωμένη πρόσληψη B12 επί σειρά ετών για να προκύψει ανεπάρκεια. Τα άτομα όμως που είναι χορτοφάγοι ή vegan έχουν κίνδυνο να οδηγηθούν σε έλλειψη B12 καθώς οι φυτικές τροφές δεν

έχουν καθόλου περιεκτικότητα σε B12 οπότε και πρέπει να φροντίζουν να γίνεται επαρκής πρόσληψη από άλλες τροφές όπως επεξεργασμένα δημητριακά, εμπλουτισμένο ψωμί και δημητριακά. Το μοσχάρι, το κοτόπουλο, τα αυγά και το ψάρι έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε B12.

Η B12 είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, τόσο του περιφερικού (αίσθηση της αφής και της θερμοκρασίας) αλλά και του κεντρικού (εγκεφαλικές λειτουργίες). Για αυτό τον λόγο ένα από τα συμπτώματα της έλλειψης βιταμίνης B12 είναι το αίσθημα καύσου (βελόνες ή καρφιά) ή τα μούδιασμα στα πέλματα ή στα χέρια.

Ενα άλλο σύμπτωμα που μπορεί να προκύψει από τη βαριά και μακροχρόνια έλλειψη της B12 αφορά την αδυναμία συγκέντρωσης, διαταραχές μνήμης και κατάθλιψη, ακόμα και ανοϊκή συνδρομή. Η έλλειψη B12 μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αναιμία και άρα ωχρότητα δέρματος και αίσθηση κρύου, ιδιαίτερα στα άκρα (χέρια και πόδια). Άλλα συμπτώματα είναι η μυϊκή αδυναμία, η καταβολή, η απώλεια σωματικού βάρους και η ατροφική γλωσσίτιδα.

Τα συμπληρώματα B12 είναι ασφαλή και για τους ενήλικες συστήνεται η δόση των 2.4 μικρογραμμάρια την ημέρα. Ανάλογα με τα επίπεδα της B12 και το υποκείμενο αίτιο μπορεί όμως να χρειαστεί να χορηγηθεί ενδομυϊκά με ενέσεις για ένα διάστημα. Η υπερδοσολογία B12 μπορεί να έχει παρενέργειες όπως ζάλη και ναυτία.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρώτανος του ΕΚΠΑ