

rekord b₁₂ plus



Vitamina B12

Approfondiamo la sua conoscenza



Vitamina B12: quali sono i benefici per il nostro organismo?

Conosciamo la **vitamina B12** e le relative proprietà? Parliamo di un prezioso nutriente per la nostra salute. Vediamo insieme **quali sono i benefici di questa vitamina** e **come poterla introdurre nel nostro organismo**.

Quali sono caratteristiche e funzioni della Vitamina B12?

La **vitamina B12** o cobalamina è un nutriente essenziale che l'essere umano non è in grado di produrre. Questa vitamina è solubile in acqua e **si trova comunemente in numerosi alimenti di origine animale**, come ad esempio pesce, crostacei, carne e prodotti caseari.

La vitamina B12 è **molto importante per la funzionalità di nervi e cellule del sangue** ed è coinvolta nella **sintesi del DNA**, cioè il materiale genetico presente nelle cellule. Un'adeguata assunzione di vitamina B12 è importante per la **prevenzione di una forma di anemia** che può causare stanchezza e debolezza.



Ecco le **principali funzioni della vitamina B12**:

- **sintesi di emoglobina e DNA**
- **Protezione del sistema circolatorio.**
- **Protezione del sistema nervoso.**

L' **assorbimento della vitamina B12 da parte del nostro organismo** avviene in questo modo:

- l'**acido cloridrico** presente nello stomaco consente di **separare la vitamina dalle proteine del cibo**, durante i processi digestivi.
- Una volta rilasciata, **la vitamina B12 si lega a una glicoproteina, il fattore intrinseco**, che ne consente l'assorbimento e il passaggio nel flusso sanguigno.

In quali alimenti è contenuta la vitamina B12?

La vitamina B12 si trova naturalmente **in tutti i cibi di origine animale** (pesce, crostacei, carne, latticini e uova) ed è **sintetizzata da batteri (inclusa la microflora intestinale)**, funghi e alghe.

Gli **alimenti vegetali** non contengono vitamina B12 in quantità adegua-



te alle esigenze dell'essere umano.

Tra gli alimenti più ricchi di vitamina B12 troviamo:

- fegato di manzo
- Vongole
- Pesce
- Carne rossa
- Pollame
- Uova
- Latte e latticini.

Come potenziare gli effetti benefici della vitamina B12?

Spesso attraversiamo periodi di **stress psicofisico**, imputabili a varie cause. Soprattutto in queste circostanze, **la vitamina B12 può avere alcuni effetti benefici sulla nostra salute:**

- contribuisce a **ripristinare il normale metabolismo energetico.**



- Interviene nel **normale funzionamento del sistema nervoso.**
- Promuove la **normale funzione psicologica.**
- Aiuta a **ridurre stanchezza e affaticamento.**

In associazione a una dieta varia e ben bilanciata, possiamo utilizzare un integratore alimentare. Scegliamo un prodotto a base di:

- **VITAMINA B12** per aiutare a diminuire la sensazione di stanchezza e agevolare il regolare funzionamento del sistema nervoso;
- **L-CARNITINA E AMINOACIDI** che sono molto utili nel contrastare la sensazione di fatica in quanto agiscono da fondamentali riserve di energia.

Queste indicazioni sommarie non intendono sostituire il rapporto medico-paziente. Se desideriamo ricevere maggiori suggerimenti, possiamo rivolgerci al nostro medico di fiducia o a uno specialista nutrizionista.



Carenza di Vitamina B12: quali sintomi possono comparire?

Sappiamo quali possono essere le conseguenze di una **carenza di vitamina B12**? I **sintomi** non sono forse noti a tutti noi. Cerchiamo di fare chiarezza su questo aspetto.

Quale importanza riveste la vitamina B12 nella nostra salute?

La Vitamina B12 svolge alcune, importanti funzioni:

- ripristina il **normale metabolismo energetico**.
- attiva il **fisiologico funzionamento del sistema nervoso**.
- rinnova la **normale funzione psicologica**.
- contribuisce a **ridurre stanchezza e affaticamento**.

In particolare, unitamente alle altre vitamine del gruppo B, la vitamina B12:

- **contribuisce a mantenere sane le cellule nervose e i globuli rossi.**



- **Partecipa alla sintesi del DNA** (il materiale genetico presente nelle cellule).
- **Protegge il sistema nervoso e il sistema circolatorio.**

Il nostro organismo non è in grado di produrre la vitamina B12. Essa si trova comunemente in una varietà di alimenti, come ad esempio **pece, uova, carne (soprattutto fegato), latte e prodotti caseari.**

Questa importante vitamina è normalmente **legata alle proteine del cibo.** L'ambiente acido presente nello stomaco permette la **separazione della vitamina B12 dalle proteine del cibo,** durante la digestione.

Una volta rilasciata, **la vitamina B12 si combina con una glicoproteina, il fattore intrinseco,** che favorisce il suo **assorbimento nel flusso sanguigno.**

Cosa succede se siamo carenti di vitamina B12?

Il nostro organismo deposita la vitamina B12 nel lungo periodo, in quantità utili per diversi anni. La **carenza nutrizionale di questa vitamina** è abbastanza rara e riconducibile a:

- **dieta vegana,** poiché la vitamina B12 si trova prevalentemente nei



cibi di origine animale.

- **Deficit di assorbimento**, causato dalla non corretta produzione del fattore intrinseco a livello gastrico.

Negli **adulti** la **Vitamina B12** è immagazzinata nel **fegato** e **difficilmente si hanno sintomi di carenza**. Al contrario, i **bambini** dispongono di un **quantitativo di riserva inferiore** e sono più esposti alle conseguenze da **carenza alimentare di Vitamina B12**.

La **biodisponibilità alimentare della vitamina B12** dipende dalla **capacità di assorbimento intestinale** della sostanza e dalla sua attività metabolica.

Spesso la **carenza di vitamina B12** causa **sintomi** quali:

- **ridotta energia e affaticamento sia fisico sia mentale**.
- **Astenia** (cioè debolezza, spossatezza, mancanza di forze).
- **Fluttuazioni dell'umore** (irritabilità, talvolta depressione).



Come possiamo introdurre la **Vitamina B12** nel nostro organismo?

È possibile assumere una sufficiente quantità di vitamina attraverso una **dieta varia ed equilibrata**. Tra gli **alimenti più ricchi di Vitamina B12** troviamo:

- fegato di manzo
- Vongole
- Pesce
- Carne rossa
- Pollame
- Uova
- Latte e derivati.

La vitamina B12 svolge un'**azione energizzante**, utile contro **affaticamento psicofisico, cali di energia**, stanchezza, condizioni di debolezza da convalescenza.

Scegliamo un integratore alimentare a base di Vitamina B12, quindi, per aiutare il nostro organismo a recuperare energie e, in generale, chiediamo sempre consiglio al nostro medico di fiducia o a una specialista nutrizionista.



A cosa serve la Vitamina B12? Conosciamo questo importante nutriente

Sappiamo **a cosa serve la Vitamina B12**? Si tratta di un **importante nutriente** che svolge importanti funzioni per il nostro organismo. Scopriamo quali.

Abbiamo mai sentito parlare della Vitamina B12?

La Vitamina B12 o cobalamina è una **vitamina essenziale** che contribuisce fisiologicamente a:

- **mantenere sane le cellule nervose e i globuli rossi.**
- **Sintetizzare il DNA**, cioè il materiale genetico presente in tutte le cellule.

È importante sapere che la vitamina B12:

- non è prodotta direttamente né dall'essere umano né dagli animali.
- È sintetizzata da batteri, funghi e alghe e dalla flora intestinale.

La Vitamina B12 **non può essere sintetizzata direttamente dal nostro organismo**, perciò deve essere introdotta con la dieta. La vitamina B12 è



normalmente **legata alle proteine del cibo**.

L'ambiente acido presente nello stomaco consente la **separazione della vitamina B12 dalle proteine del cibo**, durante i processi digestivi.

Una volta rilasciata, la vitamina B12 si combina con una sostanza, il **fattore intrinseco**, che favorisce il suo assorbimento nel flusso sanguigno.

Quali sono le funzioni della Vitamina B12?

Abbiamo visto le caratteristiche di questo importante nutriente. Ma **cosa serve la vitamina B12**? Ecco alcune, importanti funzioni:

- **sintesi di emoglobina e DNA.** La vitamina B12 partecipa al processo di “costruzione” dei globuli rossi da parte del midollo osseo. In particolare, la vitamina B12 **regola la sintesi dell'emoglobina**, una **proteina che lega l'ossigeno**, e del **DNA**, il **materiale genetico presente nelle nostre cellule**. La vitamina B12 esercita questa funzione assieme all'acido folico, cioè la vitamina B9.
- **Protezione del sistema circolatorio.** La vitamina B12 agisce sul metabolismo dell'omocisteina, un fattore di rischio cardiovascolare, e concorre dunque a **prevenire il rischio di problematiche a livello cardiovascolare**.



- **Protezione del sistema nervoso.** La vitamina B12 è necessaria alla sintesi della mielina, una guaina che protegge le fibre nervose. La vitamina B12 contribuisce perciò a prevenire alcuni processi degenerativi, come ad esempio la demenza senile.

In **situazioni di affaticamento psicofisico e cali di energia**, può essere utile aggiungere alla propria dieta un integratore alimentare a base di **vitamina B12** e anche di **L-Carnitina e Aminoacidi** i quali agiscono come importanti riserve di energia e aiutano a contrastare la sensazione di fatica.

Per ottenere ulteriori informazioni chiediamo sempre consiglio al nostro medico di fiducia o a uno specialista nutrizionista.



Integratore di Vitamina B12: perché possiamo utilizzarlo?

Stiamo valutando l'assunzione di un **integratore di Vitamina B12**? La **vitamina B12** o cobalamina è una vitamina essenziale che **il nostro organismo non è in grado di produrre**. È solubile in acqua e comunemente **presente in numerosi alimenti di origine animale**, come ad esempio pesce, crostacei, carne e prodotti caseari.

Qual è l'importanza della vitamina B12 per il nostro organismo?

La vitamina B12 è un nutriente **molto importante per la funzionalità di nervi e cellule del sangue** ed è coinvolta inoltre nella **sintesi del DNA**, il materiale genetico presente nelle nostre cellule. Un'adeguata assunzione di vitamina B12 è importante per via delle funzioni che essa svolge:

- **sintesi di emoglobina e DNA**
- **Protezione del sistema circolatorio**
- **Protezione del sistema nervoso.**



La vitamina B12 è normalmente **legata alle proteine del cibo**. Una volta rilasciata, la vitamina B12 si combina con una sostanza, il **fattore intrinseco**, che **favorisce il suo assorbimento nel flusso sanguigno**.

Come possiamo potenziare l'apporto di vitamina B12?

La vitamina B12 **non può essere direttamente prodotta dal nostro organismo** e dobbiamo perciò **introdurla con l'alimentazione**. Questa importante vitamina è comunemente presente in alcuni alimenti, come ad esempio:

- pesce
- Uova
- Carne (soprattutto fegato)
- Latte e prodotti caseari.

In che modo la Vitamina B12 è presente in questi cibi? Essa è **sintetizzata dai batteri, inclusa la flora batterica intestinale** che ne produce una minima quantità, dai funghi e dalle alghe, mentre **non è sintetizzabile da animali o piante**. Gli alimenti vegetali non contengono vitamina B12 in quantità idonee alle esigenze dell'essere umano.



In particolare, **la vitamina B12 si trova in tutti i cibi animali** (carni, latticini e uova), **ma non viene prodotta direttamente dall'animale né dall'essere umano: essa è infatti ottenuta dalla contaminazione microbica del cibo.**

Utilizzare un **integratore di vitamina B12** associato a una **dieta varia ed equilibrata** può aiutare il nostro organismo **a svolgere le principali funzioni biologiche**, soprattutto in condizioni di **calo di energia e affaticamento psicofisico.**

Ad ogni modo, è bene consultare sempre il proprio medico in caso si presentino stanchezza fisica o mentale, cali di concentrazione, affaticamento, e disturbi simili.



REKORDB12 PLUS

La carica bi-energetica contro la stanchezza fisica e mentale.



REKORD B12 PLUS, grazie ai suoi componenti specifici (VITAMINA B12, L-CARNITINA E AMINOACIDI), favorisce i processi energetici e il normale ricambio delle proteine. È utile negli stati di affaticamento psicofisico, astenia (stanchezza fisica e stanchezza mentale), cali di concentrazione e perdita di appetito. Può essere anche di supporto per favorire l'adattamento fisico ai cambi di stagione, e come integrazione a diete sbilanciate.

rekord b₁₂ plus

rekord b₁₂ plusTM