

Vitamina B12

Por Jack Norris, Nutriólogo Certificado

La vitamina B12 es una vitamina con un complicado mecanismo de absorción único y una serie de análogos inactivos (moléculas que parecen ser B12 activa, pero en realidad no lo son) que posiblemente interfiera con su función. La vitamina B12 se encuentra generalmente en todos los alimentos de origen animal (excepto la miel). Contrario a los muchos rumores, no hay fuentes confiables fortificadas de B12 de origen vegetal, incluyendo el tempeh, algas y productos orgánicos. Uno de los primeros estudios realizados sobre las personas veganas del Reino Unido en 1955, describió deficiencia significativa de vitamina B12 en personas veganas con algún sufrimiento de daño a los nervios y la demencia. Esto, al igual que muchos estudios de caso desde ese entonces sobre la deficiencia de la vitamina B12, y una gran cantidad de otras pruebas que se mencionan aquí, han llevado a un gran consenso en la comunidad de la nutrición, así como entre profesionales de la salud vegana, que los alimentos fortificados con vitamina B12 o suplementos son necesarios para la salud óptima de los veganos y veganas e inclusive de personas vegetarianas en muchos casos. Afortunadamente, la vitamina B12 está compuesta por bacterias de tal manera que no necesita ser obtenido a partir de productos de origen animal.

A pesar de la abrumadora evidencia de que las personas veganas están probablemente dañando su salud sin una fuente confiable de vitamina B12, algunos defensores del veganismo todavía creen que “los alimentos vegetales proporcionan todos los nutrientes necesarios para una salud óptima“, y no abordan la vitamina B12 cuando promueven la dieta vegana. Otros defensores reconocen la necesidad de vitamina B12, pero sólo como una ocurrencia tardía. Y todavía otros hacen hincapié en que los seres humanos necesitan sólo pequeñas cantidades de B12 y que puede ser almacenada en el cuerpo durante años.



¡NO TE OLVIDES DE LA VITAMINA B12!

Algunas maneras de asegurar la ingesta recomendada:

- ✓ Consumir alimentos adicionados con B12 dos o tres veces al día para conseguir por lo menos 3 mcg de vitamina diarios.
- ✓ Tomar un complemento diario de vitamina B12 que contenga por lo menos 10 mcg.
- ✓ Tomar un complemento semanal de vitamina B12 que contenga por lo menos 2,000 mcg.



Si bien es cierto que en el momento en el que deciden hacerse veganas, algunas personas tienen suficiente vitamina B12 almacenada en el hígado para prevenir la deficiencia de la vitamina B12 por muchos años, la gente suele malinterpretar esto y pensar que sólo se tiene que consumir una pequeña cantidad una vez cada pocos años. En realidad, para construir este tipo de almacenaje, se necesitan años de consumo de B12 más allá de la demanda diaria (a menos que estés utilizando suplementos que pueden acumularse con mayor rapidez). Algunas personas no tienen suficiente capacidad de almacenaje de vitamina B12 para depender de ésta incluso por períodos cortos.

Este artículo es una revisión exhaustiva de la literatura científica acerca de la vitamina B12 y la dieta vegana, incluyendo todos los estudios pertinentes sobre personas veganas y la vitamina B12 publicados desde 1980.

La deficiencia de vitamina B12 evidente

La vitamina B12 protege el sistema nervioso. Sin ella, el daño permanente puede resultar en (por ejemplo: ceguera, sordera, demencia). Fatiga y sensación de hormigueo en las manos o los pies pueden ser los primeros signos de deficiencia.

La vitamina B12, al igual que el folato (ácido fólico), es necesaria para ayudar a que las células rojas de la sangre se dividan. En algunos casos, las personas veganas pueden obtener tanto folato que incluso teniendo deficiencia de B12, sus células sanguíneas continúan dividiéndose correctamente. En otros casos, las células sanguíneas no logran dividirse correctamente y se quedarán sin energía y sufren de anemia macrocítica (megaloblástica).

La deficiencia de vitamina B12 leve

La homocisteína es un subproducto del metabolismo de las proteínas. Niveles elevados de homocisteína están relacionados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral. De 1999 a 2003, hubo muchos estudios que comparan los niveles de homocisteína en personas veganas y vegetarianas que no complementan su dieta con vitamina B12 a las de las personas que no son vegetarianas. En todos los estudios, las personas veganas y vegetarianas tienen niveles de homocisteína más altos que los amantes de la carne y en los márgenes correspondientes a las enfermedades del corazón y derrame cerebral.

En contraste, un estudio comparó veganos y veganas que utilizaban suplementos con vitamina B12 (un promedio de 5,6 mcg/día) y sus niveles de homocisteína se encontraban dentro del rango saludable.

Si has sido un consumidor de carne típico la mayor parte de tu vida, tu cuerpo debería haber almacenado suficiente vitamina B12 para prevenir la deficiencia evidente por un número de años. Sin embargo, no se pueden confiar en el almacenaje de B12 los niveles de homocisteína por mucho tiempo.

Recomendaciones

Un muy bajo consumo de vitamina B12 puede causar anemia y daño al sistema nervioso.

Las únicas fuentes veganas fiables de B12 son los alimentos fortificados con B12 (incluyendo algunas leches vegetales, algunos productos de soja y algunos cereales para el desayuno) y suplementos de B12. La vitamina B12, ya sea en suplementos, alimentos fortificados, o productos de origen animal, proviene de microorganismos.

La mayoría de las personas veganas consumen suficiente B12 para evitar la anemia y daño al sistema nervioso, pero muchas no reciben suficiente para minimizar el riesgo potencial de enfermedad cardíaca o complicaciones en el embarazo.

Para conseguir el máximo beneficio de una dieta vegana, los veganos deben seguir una de las siguientes recomendaciones:

1. Consumir comidas enriquecidas dos o tres veces al día para conseguir por lo menos 3 microgramos (mcg) de vitamina B12 diarios ó
2. Tomar un complemento diario de vitamina B-12 que contiene por lo menos 10 mcg ó
3. Tomar un complemento cada semana de vitamina B-12 que contiene por lo menos 2000 mcg.

Si solamente optarán por comidas enriquecidas, lean con cuidado la etiqueta para asegurarse de consumir la cantidad necesaria de B12. Por ejemplo, si una leche vegetal fortificada contiene 1 microgramo de B12 por ración, luego de consumir tres porciones al día proporcionará suficiente vitamina B12. Otras personas pueden encontrar el uso de suplementos de B12 más convenientes y económicas.

Cuanto menos frecuentemente se consuma B12, más B12 se necesita tomar, porque la B12 se absorbe mejor en pocas cantidades. Las recomendaciones anteriores ya lo tienen en cuenta. No causa daño tomar cantidades en exceso de las opciones mencionadas o combinar más de una opción.

Fuente: <https://veganoutreach.org/vitamina-b-12/>