

# Anemia, pallore e debolezza? Forse hai la vitamina B12 bassa



## INDICE

## Anemia da vitamina B12

Le anemie da carenza di [vitamine](#) si contraddistinguono per una **ridotta produzione di globuli rossi** che, generalmente, avviene a causa di una **carenza di vitamina B12** (o cobalamina), di **acido folico** (vitamine del gruppo B, indicate anche come vitamina B9) e **vitamina C** (acido ascorbico).

- Quando l'anemia è causata da carenze vitaminiche si definisce **anemia megaloblastica**, come nel caso della B12, e non va confusa con la più diffusa anemia da deficit di ferro ([anemia sideropenica](#)).
- Le cause dell'anemia da carenza di B12 possono essere molteplici e legate a fattori metabolici che ne impediscono l'assorbimento, ma, nella maggior parte dei casi, è dovuta a **meccanismi autoimmuni**.

## Sintomi da carenza di vitamina B12 e folati

La vitamina B12 e i folati svolgono molte importanti funzioni nel corpo umano, incluso il mantenimento della salute del sistema nervoso.

I **principali sintomi** che possono indicare un **deficit di vitamina B12 o B9** sono:

- **estrema stanchezza, mancanza di forza ed energia;**
- **parestesia** (formicolio, pizzicore, solletico, prurito, sensazione di puntura di spillo);
- **lingua dolente e rossa;**
- **ulcere della bocca;**
- **debolezza muscolare;**
- **visione disturbata;**
- **problemi psicologici**, che possono includere [depressione](#) e confusione;
- **problemi di memoria**, comprensione e giudizio.

Alcuni di questi disturbi possono verificarsi anche se si ha una carenza di vitamina B12 o di folati, ma non si soffre di anemia.

# Carenza vitamina B12 **cause**

Alcune condizioni possono portare a una carenza di vitamina B12 o folati, es.:

- **Anemia perniciosa.** Il **sistema immunitario** attacca le cellule sane dello stomaco, impedendo al corpo di assorbire la vitamina B12 dal cibo ingerito. E' la causa più comune di carenza di vitamina B12 in Gran Bretagna.
- **Insufficiente consumo di carne, latte, formaggi, uova e pesce.** Chi segue una dieta vegana, infatti, deve ricorrere a **integratori di B12**.
- **Terapie farmacologiche.** Alcuni medicinali, inclusi gli anticonvulsivanti e gli inibitori della pompa protonica (PPI, cioè protettori gastrici del gruppo omeprazolo), possono influenzare e ridurre l'assorbimento di queste vitamine.

Le carenze di vitamina B12 e folati sono più comuni nelle persone anziane: colpiscono circa **1 persona su 10 di età pari o superiore a 75 anni e 1 persona su 20 di età compresa tra 65 e 74 anni**.

# Vitamina B12 bassa: **cosa mangiare**

## Come curare la carenza di vitamina B12 e folati?

Nella maggior parte dei casi, può essere facilmente trattata con **iniezioni** (idrossicobalamina due volte all'anno) **o compresse** da assumere tutti i giorni lontano dai pasti, che sostituiscono le vitamine mancanti a seconda dello stato carenziale. In alcuni casi, migliorare la **dieta** può aiutare a curare la condizione e prevenire la ricomparsa del deficit.

## Quali sono gli alimenti che contengono la vitamina B12 e i folati?

La vitamina B12 si trova soprattutto nella **carne, nel pesce, nelle uova, nei latticini**, nell'estratto di **lievito** (come la Marmite) e negli alimenti appositamente fortificati. Le migliori fonti di folati includono invece **verdure verdi, come broccoli, cavolini di Bruxelles, asparagi, legumi come i piselli, i ceci e il riso integrale**.

## Quali sono i cibi con più vitamina B12?

Buone fonti animali di vitamina B12:

- **carne, soprattutto manzo;**
- **salmone e merluzzo;**
- **latte e derivati come Grana Padano DOP.** Secondo gli indici LARN della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana), 25 g di Grana Padano DOP apportano il **37%** del fabbisogno giornaliero di vitamina B12 di un adulto. Inoltre, Grana Padano DOP è il **formaggio più ricco di calcio**, a parità di peso, tra quelli comunemente più consumati in Italia, contiene anche **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali) e **antiossidanti** come vitamina A, zinco e selenio;
- **uova.**

# Vitamina B12 e **dieta vegana**

Se segui una dieta completamente vegetale (vegana), o stai cercando alternative alla carne e ai latticini, ci sono altri alimenti che contengono vitamina B12, come **l'estratto di lievito**, alcuni **cereali per la colazione fortificati** e **prodotti a base di soia**. Controlla sempre le **etichette nutrizionali** mentre fai la spesa per verificare quanta vitamina B12 contengono i diversi alimenti. Se, invece, segui una dieta vegetariana, puoi provare la **dieta L.O.Ve. (latto-ovo-vegetariana)** che, pur non avendo carne né pesce, garantisce il fabbisogno di tutti i macro e micronutrienti, compresi vitamina B12 e Folati. La trovi gratuitamente **qui**.

# **Complicazioni** da carenza di vitamina B12 e folati

Sebbene sia raro, la **carenza di vitamina B12 o di folati** (con o senza anemia) può portare a complicazioni che possono includere:

- **neuropatie;**
- **infertilità (temporanea);**
- **malattie cardiovascolari e insufficienza cardiaca;**
- **complicazioni della gravidanza e difetti alla nascita.**

## Complicazioni dell'anemia

Tutti i tipi di anemia, indipendentemente dalla causa (carenza di vitamine o ferro), possono portare a complicazioni cardiache e polmonari poiché il **cuore fatica a pompare ossigeno agli organi vitali**.

Gli adulti con grave anemia sono a rischio di sviluppare:

- **un battito cardiaco anormalmente veloce (tachicardia);**
- **insufficienza cardiaca**, in cui il cuore non riesce a pompare abbastanza sangue intorno al corpo alla giusta pressione.

### **Neuropatie da deficit**

Una carenza di vitamina B12 può causare **problemi neurologici** che colpiscono il sistema nervoso, come:

- **problemi alla vista;**
- **perdita di memoria;**
- **parestesia;**
- **perdita di coordinazione fisica (atassia)**, che può interessare tutto il corpo e causare difficoltà a parlare o camminare;
- **danni a parti del sistema nervoso (neuropatia periferica)**, in particolare alle gambe;

Se si sviluppano problemi neurologici, in alcuni casi **possono essere irreversibili**.

### **Tumore gastrico**

Se hai una carenza di vitamina B12 causata da anemia perniziosa, una condizione in cui il sistema immunitario attacca le cellule sane dello stomaco, il rischio di sviluppare un cancro allo stomaco aumenta.

## **Vitamina B12 e acido folico in gravidanza**

La carenza di vitamina B12 **in gravidanza** può essere **dannosa per la madre e per il feto**. Nei casi di anemia perniziosa della madre, nel feto si possono sviluppare **alterazioni nello sviluppo del cervello** fino a provocare atrofia cerebrale. La B12, inoltre, è coinvolta anche nello **sviluppo della spina bifida**.

### **Difetti del tubo neurale**

Il tubo neurale è un canale stretto che alla fine forma il cervello e il midollo spinale. Per le donne in gravidanza la carenza di folati (non avere abbastanza vitamina B9) aumenta il rischio che si sviluppino gravi difetti del tubo neurale.

Esempi di difetti del tubo neurale:

- spina bifida – dove la colonna vertebrale del bambino non si sviluppa correttamente;
- anencefalia - dove un bambino nasce senza parti del cervello e del cranio;
- encefalocele - dove una membrana o una sacca ricoperta di pelle contenente parte del cervello esce da un foro nel cranio.

Se sei in gravidanza, chiedi al tuo ginecologo come prevenire eventuali difetti del tubo neurale e prendi in considerazione **l'integrazione di acido folico**.

I cibi più ricchi di folati sono:

- **verdure a foglia larga verde (spinaci, broccoli, lattuga);**
- **carciofi;**
- **cavoli;**
- **fagioli;**
- **barbabietole;**
- **agrumi;**
- **germe di grano;**
- **pane integrale;**
- **lievito;**
- **tuorlo d'uovo;**
- **fegato.**

Dato il non facile assorbimento dell'acido folico, per la donna gravida è consigliabile **l'integrazione di 0,4 milligrammi di B9 al giorno**.

**Dott.ssa Raffaella Cancellò**

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

Furgala, Rafal, and Monika Stompor. "Effects of vitamin B12 supplementation on pain relief in certain diseases - a literature review." Acta biochimica Polonica vol. 69,2 (2022): 265-271. doi:10.18388/abp.2020\_5876

Sako, Shuhei, et al. "Thiamine-Responsive Megaloblastic Anemia Syndrome." GeneReviews®, edited by Margaret P Adam et. al., University of Washington, Seattle, 24 October 2003.

Adams, James B et al. "Evidence based recommendations for an optimal prenatal supplement for women in the US: vitamins and related nutrients." Maternal health, neonatology and perinatology vol. 8,14. 11 Jul. 2022. doi:10.1186/s40748-022-00139-9

Esposito, Gianluca et al. "Pernicious Anemia: The Hematological Presentation of a Multifaceted Disorder Caused by Cobalamin Deficiency." Nutrients vol. 14,8 1672. 17 Apr. 2022. doi:10.3390/nu14081672

Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

---

**AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.