

Depressione: l'importanza delle vitamine B

{pb-share}



{pb-buttons}

Depressione e carenza di vitamine del gruppo B

- [Cos'è la depressione](#)
- [Vitamine del gruppo b e sistema nervoso](#)
- [Le Proprietà delle vitamine del gruppo b](#)

- [Perché le vitamine b sono importanti per la depressione](#)
- [Leggi anche](#)

Cos'è la depressione

La depressione è un disturbo dell'umore che va dalla cosiddetta **depressione** minore, con costante presenza di sintomi lievi (distimia), ad una vera e propria psicopatologia detta depressione **maggiore**. Quando il tono dell'umore non è uno stato d'animo passeggero, ma ricorrente e accompagnato anche da bassa autostima, si può parlare di depressione, soprattutto quando vi è una importante compromissione della vita della persona nell'ambito individuale, professionale, relazionale o sociale. Se per la salute in generale l'alimentazione equilibrata previene e aiuta a curare le malattie, in caso di depressione occorre concentrarsi sull'assunzione raccomandata di determinati nutrienti che agiscono sul buon funzionamento del sistema nervoso.

Vitamine del gruppo b e sistema nervoso

Le vitamine del gruppo B (complesso B) sono un insieme di **vitamine** idrosolubili che svolgono un ruolo cruciale nel corretto funzionamento del sistema nervoso e nella produzione di neurotrasmettitori, oltre che svolgere un ruolo essenziale nel metabolismo

energetico. Possono verificarsi carenze di vitamine del gruppo B, specialmente in individui con diete molto restrittive, malassorbimento o altre condizioni mediche specifiche. È importante mantenere un'alimentazione equilibrata e varia per garantire un adeguato apporto di queste vitamine in quanto coinvolte nella sintesi e nella regolazione della serotonina, la dopamina e la noradrenalina, che sono fondamentali per il benessere mentale, l'equilibrio emotivo e i disturbi dell'umore.

Le Proprietà delle vitamine del gruppo b

- **Vitamina B1 (Tiamina):** La vitamina B1 è coinvolta nel metabolismo dei carboidrati e nell'elaborazione delle molecole di energia. Contribuisce anche al normale funzionamento del sistema nervoso. Si trova in tanti alimenti sia vegetali che animali: ne sono particolarmente ricchi in **cereali integrali**, in buone quantità nei legumi secchi, nella frutta secca a guscio (**noci**, nocciole, pistacchi), nella carne di maiale e nei suoi derivati.
- **Vitamina B2 (Riboflavina):** La vitamina B2 è coinvolta nel metabolismo energetico cellulare e svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute degli occhi, della pelle e delle membrane mucose. Si trova nelle frattaglie, latte e formaggi come il Grana Padano DOP che ne apporta 0,36/100 mg, buone quantità sono anche nelle uova e nella verdura **a foglia verde**.
- **Vitamina B3 (Niacina o PP):** La vitamina B3 è coinvolta nel metabolismo energetico, nella sintesi degli ormoni steroidei e nella salute del sistema nervoso. Può essere prodotta anche dal corpo a partire dal triptofano, un aminoacido essenziale, è presente in quantità significative nelle frattaglie, nei prodotti della pesca, in tutte le carni e loro derivati come il prosciutto crudo. La grave carenza di vit. PP può causare la pellagra.
- **Vitamina B5 (Acido pantotenico):** La vitamina B5 è coinvolta nel metabolismo energetico e nella sintesi di ormoni e colesterolo. Si trova: nelle frattaglie, nel tuorlo d'uovo, nei pesci, nella carne fresca e conservata, nel latte e nei suoi derivati e nei legumi. La carenza di acido pantotenico è molto rara, per questo motivo quando è presente è associata alla carenza di altri nutrienti.
- **Vitamina B6 (Piridossina):** La vitamina B6 è coinvolta nel metabolismo delle proteine e degli aminoacidi, nella sintesi di neurotrasmettitori come la serotonina e nella formazione dei globuli rossi. La vitamina B6 è contenuta in numerosi alimenti: si trova prevalentemente nella carne e nelle frattaglie, nei **pesci grassi** come il pesce azzurro e il salmone, nelle farine dei cereali integrali, nella frutta secca a guscio, nei **legumi**, nel latte e nei suoi derivati.
- **Vitamina B7 (Biotina)** è coinvolta nel metabolismo degli zuccheri, dei grassi e delle proteine. Gioca un ruolo nella salute dei capelli, della pelle e delle unghie. Si trova soprattutto in: banane, noci, lievito di birra, cereali integrali, tuorlo d'uovo e nel fegato.
- **Vitamina B9 (Acido folico):** L'acido folico è importante per la sintesi del DNA e per la formazione dei globuli rossi. È particolarmente cruciale durante la gravidanza per il corretto sviluppo del tubo neurale del feto. Si trova nel lievito di birra, verdure a foglia verde, fegato, legumi freschi, cereali integrali ricchi di **vitamina C**.
- **Vitamina B12 (Cobalamina):** La vitamina B12 è coinvolta nella formazione dei globuli rossi, nella salute del sistema nervoso, nella formazione della mielina e nel metabolismo, inoltre agisce sul metabolismo dell'omocisteina, il cui eccesso può danneggiare l'apparato cardiovascolare. Le maggiori fonti alimentari di vit. B12 sono le frattaglie animali (soprattutto il fegato), i prodotti della pesca (pesce, molluschi, crostacei), il tuorlo d'uovo e i formaggi come il Grana Padano DOP, in una porzione di 50g di questo formaggio ci sono 0,75 µg di vit. B12, che soddisfano il 38% circa del fabbisogno quotidiano di un adulto, corrispondente a 2 µg per donne e uomini)

Perché le vitamine b sono importanti per la depressione

La carenza di vitamine del gruppo B può compromettere la normale funzione del sistema nervoso e può contribuire allo **sviluppo o all'aggravamento** dei sintomi della **depressione**. Tuttavia, è importante sottolineare che la depressione è una condizione complessa e multifattoriale, e la carenza di vitamine del gruppo B potrebbe essere solo uno dei molti fattori che contribuiscono alla sua eziologia o al suo decorso. Altre cause comuni di depressione includono fattori di predisposizione genetica, disfunzioni neurologiche, squilibri ormonali, fattori ambientali, condizionamenti socioculturali e stress psicologico individuale. Se si soffre di depressione e si sospetta una carenza di vitamine del gruppo B è fondamentale consultare un medico o un professionista sanitario per una valutazione accurata e un appropriato piano di trattamento, anche con integratori vitaminici.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Prof. Gianluca Castelnuovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Coppen A, Bolander-Gouaille C. Treatment of depression: time to consider folic acid and vitamin B12. J Psychopharmacol. 2005 Jan;19(1):59-65. doi: 10.1177/0269881105048899. PMID: 15671130.
- Lam NSK, Long XX, Li X, Saad M, Lim F, Doery JC, Griffin RC, Galletly C. The potential use of folate and its derivatives in treating psychiatric disorders: A systematic review. Biomed Pharmacother. 2022 Feb;146:112541. doi: 10.1016/j.biopha.2021.112541. Epub 2021 Dec 22.
- Lakhan SE, Vieira KF. Nutritional therapies for mental disorders. Nutr J. 2008 Jan 21;7:2. doi: 10.1186/1475-2891-7-2. PMID: 18208598; PMCID: PMC2248201.
- LARN 2014 Società Italiana di Nutrizione umana

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.