

B12 500

- BENESSERE DELLA CONCENTRAZIONE E DELLA MEMORIA
- SUPPORTO DELLE FUNZIONI IMMUNITARIE
- GESTIONE DEL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI E DEI GRASSI
- SUPPORTO AL SISTEMA NERVOSO
- TONICO CONTRO LA STANCHEZZA MENTALE

MATERIA PRIMA:

Fermentazione (da mais no OGM)

CONSIGLI D'USO:

Assumere una capsula al giorno accompagnata da un sorso d'acqua.

DESCRIZIONE

La vitamina B12 o cobalamina, è una vitamina del gruppo B e si caratterizza per la presenza dello ione metallico "cobalto". Fu isolata e identificata nel 1948 come fattore nutrizionale necessario al fegato, in grado di prevenire l'anemia perniciosa, una forma di anemia caratterizzata dalla presenza di globuli rossi grandi, immaturi¹.

La vitamina B12 assume infatti un ruolo importante nei processi che portano alla formazione dei globuli rossi, dell'emoglobina e del midollo osseo². Insieme all'acido folico prende parte a numerosi processi nell'organismo, tra i quali la funzione immunitaria, la sintesi del DNA e la formazione della guaina mielinica, rivestimento delle fibre nervose, necessario alla trasmissione degli impulsi nervosi¹.

La vitamina B12 si rivela utile nel metabolismo delle proteine, dei grassi e dei carboidrati, perché rientra nei processi di produzione di energia all'interno dei mitocondri. Per questa ragione viene definita come "**vitamina energizzante**", utile in soggetti carenti, stressati, stanchi e convalescenti³.

La cobalamina è coinvolta, insieme all'acido folico (vitamina B9) e alla piridossina (vitamina B6) nel **metabolismo dell'omocisteina**⁶, fattore di rischio nella comparsa di disturbi

cardiovascolari. Elevati livelli di omocisteina possono infatti promuovere lo "stress ossidativo" a carico del colesterolo LDL⁴ con possibili effetti sul sistema cardiocircolatorio⁵.

Le vitamine B12, B9 e B6 si rivelano perciò necessarie per metabolizzare l'omocisteina e trasformarla in composti non dannosi (metionina)¹.

In donne che fanno uso di contraccettivi orali, è stato per esempio evidenziato una carenza di vitamina B12, legata a elevati livelli di omocisteina e a una maggiore richiesta di acido folico (vitamina B9) e di piridossina (vitamina B6)².

L'assorbimento della vitamina B12 dall'esterno, richiede da un lato un normale funzionamento dell'intestino tenue, del fegato e del pancreas e dall'altra, richiede la presenza di una proteina secreta dalle cellule dello stomaco⁷, denominata "fattore intrinseco"³ la cui attività è legata agli ioni calcio⁵. Senza "**fattore intrinseco**" la vitamina B12 viene scarsamente assorbita a livello dell'intestino (circa 1%)⁵.

La difficoltà ad assimilare la vitamina B12 che è stata osservata in alcuni soggetti, sembra essere legata all'assenza del fattore intrinseco e nel tempo può portare a manifestare l'anemia perniciosa.

Esistono forme clinicamente silenti di



prezzo al pubblico consigliato
100 caps - 13,00€



A 907240384

Cod. prodotto

1 capsula contiene:

INGREDIENTI **QUANTITÀ** **%NRV***

Cianocobalamina (B12)	500 mcg	20.000
-----------------------	---------	--------

Capsula vegetale (idrossi-propil-metilcellulosa)

Eccipienti: farina di riso (biologica)



CORRISPONDENZA IRIDOLOGICA

Vedi sezione iridologica

carenze di cobalamina che sono reversibili dopo supplementazione della vitamina. È stato osservato infatti che soggetti ultrasessantenni possano essere più soggetti a carenze di vitamina B12, dipendenti da un ridotto assorbimento della vitamina con la dieta, a seguito della comparsa (legata all'età) di gastrite atrofica, disturbo che comporta una ridotta secrezione dei succhi gastrici⁴.

La carenza di vitamina B12 può avere effetti anche a livello neurologico⁶ con alterazioni della memoria⁷ e comparsa di demenza⁴. La carenza di vitamina B12 è stata associata anche al morbo di Alzheimer⁴. Si ipotizza che in soggetti affetti dal morbo, esista un'alterazione nella captazione del complesso vitamina B12 – fattore intrinseco⁴ da parte dei recettori di membrana a livello dell'ileo (porzione di intestino tenue compresa tra il digiuno e il cieco)³.

CAMPI D'AZIONE

- Sostegno del sistema nervoso e delle funzioni cerebrali¹
- Riduzione dei livelli di omocisteina tale da contrastarne gli effetti dannosi¹
- Supporto nei meccanismi di produzione dei globuli rossi, dell'emoglobina e del midollo osseo²

PUNTI DI FORZA

- Da fermentazione di amido di mais No OGM
- Unico eccipiente: farina di riso (biologica)
- Prodotto nel pieno rispetto di elevati standard qualitativi
- Prodotto adatto a vegani e vegetariani

CONTROINDICAZIONI ACCERTATE

Nessuna

ALLERGENI

Nessuno

NOTE

Antibiotici = possono avere effetti sull'utilizzo della B12 da parte della flora batterica intestinale⁴.

Antistaminici antagonisti H2 (cimetidina, famotidina, nizatidina, ranitidina) = possono ridurre l'assorbimento della B12 presente nei cibi⁵. È improbabile che questi farmaci agiscano invece sull'assorbimento della B12 assunta in forma di integratore⁴.

Acido para-amino salicilico, colestiramina, colchicina, colestipol = possono ridurre l'assorbimento della B12 a livello epatico⁴.

Metformina = possono diminuire l'assorbimento della B12. Questo effetto può essere contrastato con una integrazione di calcio⁴.

Inibitori della pompa protonica⁵ (lansoprazolo, omeprazolo, pantoprazolo, rabeprazolo) = possono ridurre l'assorbimento della B12 presente nei cibi. È improbabile che questi farmaci agiscano invece sull'assorbimento della B12 assunta in forma di integratore⁴.

SINERGIE

B2 25, B9 400, B Complex, Colina e Inositolo, Colistol

Informazioni tratte da:

1. Murray MT (2005). Guida medica agli integratori alimentare; RED ed.
2. Del Pizzo S et al. (4/2011). Le donne, la contraccezione orale e il management degli effetti collaterali; Phytogyn Ed. CIC
3. Kirschmann GJ and Kirschmann JD (1999). Almanacco della Nutrizione; Alfa Omega edizioni
4. Hendler S and Rorvik D (2008). PDR – Integratori Nutrizionali, nuova edizione italiana 2010; CEC ed.
5. Higdon J (2003). Vitamine e minerali, Guida clinica; Tecniche Nuove ed.
6. Weir DG et al. (1999). Brain function in the elderly: role of vitamin B12 and folate; Brit Med Bull
7. Walker GJ et al. (2012). Oral folic acid and vitamin B-12 supplementation to prevent cognitive decline in community-dwelling older adults with depressive symptoms — the Beyond Ageing Project: a randomized controlled trial; Am Soc Nutr