



Anemia da carenza di B12

La dieta

La conseguenza della carenza di vitamina B12 è l'anemia (riduzione del numero di globuli rossi). Le principali cause sono:

Dieta inadeguata (dieta vegetariana, bambini allattati al seno da mamme vegetariane, alcolismo cronico, diete dimagranti restrittive, monotone e ripetute).

Inadeguato assorbimento (gastrite cronica e altre patologie gastrointestinali, celiachia, tumori maligni, farmaci).

Aumentata richiesta (ipertiroidismo, accrescimento).

Aumentata escrezione (malattie del fegato e renali).

Negli adulti anziani la carenza della vitamina B12 può essere legata anche alla cattiva masticazione con effetti sulle scelte alimentari, difficoltà digestive e ridotto assorbimento.

Per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina B12 di un soggetto adulto sano è sufficiente assumere una porzione di latte o yogurt al mattino e nel corso della giornata una porzione a scelta tra formaggio grana, uova, pesce o carne. Ma nei soggetti che presentano carenza è necessaria una supplementazione.

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
frattaglie (fegato ecc.)	alcol
molluschi	caffè
pesce e carni in generale	fumo di sigaretta
latte e derivati	
formaggi	
uova	



Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

I soggetti adulti sani che decidono di adottare un regime alimentare vegetariano devono consultare il medico per i periodici controlli degli esami del sangue.

Si deve ricorrere al medico se sono già in corso malattie croniche dello stomaco, del fegato e del rene e compaiono i primi segni da carenza della vitamina B12 che sono a carico del sistema nervoso (ansia, depressione, diminuita concentrazione, dolori diffusi, profonda stanchezza, insonnia).

È opportuno tenere un diario sul quale annotare eventuali disturbi subentrati con la correzione della dieta o con il trattamento farmacologico, sarà utile al professionista per eventuali aggiustamenti dei trattamenti.

Quando un'anemia da carenza di vitamina B12 è già stata diagnosticata con certezza, non si possono trascurare le prescrizioni farmacologiche e dietologiche consigliate dal professionista, né si possono modificare le dosi dei farmaci o il piano dietetico, senza il suo parere.