

Bajos niveles de vitamina B12 pueden provocar una reducción del volumen cerebral

Madrid (29/09/2011) -

Tener niveles altos de cuatro de los cinco marcadores de deficiencia de vitamina B12 se asoció a menores puntuaciones en los test cognitivos y a un menor volumen cerebral total

Las personas mayores con niveles bajos de vitamina B12 en sangre pueden ser más propensas a perder células cerebrales y desarrollar problemas cognitivos, según un estudio publicado en *Neurology*, la revista médica de la Academia Americana de Neurología. Los alimentos que provienen de animales, incluyendo pescado, carne, hígado, leche y huevos son, por lo general, fuentes de vitamina B12.

En el estudio participaron 121 personas mayores de 65 años de Chicago. Se midieron los niveles de vitamina B12 y B12 relacionados con los metabolitos que pueden indicar una deficiencia de vitamina B12. Los participantes también pasaron por pruebas de memoria y otras habilidades cognitivas. Un promedio de cuatro años y medio más tarde, imágenes por resonancia magnética midieron el volumen cerebral total y otros signos de daño cerebral.

El descubrimiento sin duda merecen un examen adicional, afirma la autora del estudio, la doctora Christine C. Tangney del Centro Médico Universitario Rush, en Chicago. Según Tangney, es demasiado pronto para decir si el aumento de los niveles de vitamina B12 en personas mayores a través de la dieta o los suplementos podrían prevenir estos problemas

En las pruebas cognitivas, las puntuaciones variaron desde -2,18 hasta 1,42, con un promedio de 0,23. Por cada aumento de un micromol por litro de homocisteína, uno de los marcadores de la vitamina B12, la puntuación cognitiva disminuyó en 0,03 puntos.

Tangney señaló que el nivel de vitamina B12 en sangre, por sí solo, no se asoció con problemas cognitivos o pérdida en el volumen cerebral, por tanto, la vitamina B12 baja puede ser difícil de detectar en las personas mayores al considerar únicamente los niveles en sangre de la vitamina.