

## Alimenti ricchi di **VITAMINA B12**



© Viversano.net

La **vitamina B12** è presente, in forma attiva e utilizzabile dall'organismo umano, soprattutto negli **alimenti di origine animale**. Fattori che possono ridurre il quantitativo di questa vitamina negli alimenti sono la cottura, l'esposizione prolungata alla luce o ad agenti riducenti, quali acido ascorbico o solfiti.

Anche alcuni **vegetali** contengono vitamina B12, tuttavia si tratta di forme inattive, ovvero non utilizzabili dall'organismo umano (è il caso della vitamina B12 contenuta nell'alga spirulina o nell'alga klamath).

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)

© Viversano.net

### ★ *A cosa serve la Vitamina B12*

- ✓ AIUTA NELLA PREVENZIONE DELLE **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- ✓ INSIEME ALL'ACIDO FOLICO, STIMOLA LA SINTESI DEI **GLOBULI ROSSI**
- ✓ SVOLGE UN EFFETTO PROTETTIVO SUL **SISTEMA NERVOSO**
- ✓ RINFORZA IL **SISTEMA IMMUNITARIO**
- ✓ AIUTA IN CASO DI **PATOLOGIE CUTANEE** COME ECZEMA O DERMATITE ATOPICA

© Viversano.net

### ★ *Quantità giornaliera*

La **dose giornaliera raccomandata** di vitamina B12 è di 2,4 µg (microgrammi) per un adulto. Raggiungere questa quantità non è difficile ed è sufficiente consumare alimenti ricchi di vitamina B12, anche in piccole quantità.

Una **carenza di vitamina B12** può essere dovuta a carenze genetiche del fattore intrinseco (elemento indispensabile affinché questa vitamina venga assorbita dall'organismo), malassorbimento (come nella celiachia o nel morbo di Crohn) o inadeguata assunzione alimentare.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)

**Tabella: gli alimenti più ricchi di Vitamina B12**

© Viversano.net

100 gr di alimento	Vitamina B12
Fegato di agnello	90,05 µg
Fegato di vitello	59,85 µg
Polpo	20 µg
Ostriche	16,2 µg
Cozze	12 µg
Vongole	11,28 µg
Stoccafisso	10 µg
Granchio	9 µg
Sgombro	8,71 µg
Trota	7,79 µg
Salmone rosso	5,95 µg
Uovo d'anatra	5,4 µg
Uovo d'oca	5,1 µg
Salmone rosa in scatola	4,96 µg
Emmental	3,34 µg
Mozzarella	2,28 µg
Tonno sott'olio	2,2 µg
Rombo	2,2 µg
Pesce persico	2 µg
Pesce spada	1,7 µg
Uovo di tacchino	1,69 µg
Feta	1,69 µg
Fontina	1,68 µg
Brie	1,65 µg
Groviera	1,6 µg
Provolone	1,46 µg
Calamari	1,3 µg
Gorgonzola	1,22 µg
Grana	1,2 µg
Pecorino	1,12 µg
Gamberi	1,11 µg
Ova di gallina	1,11 µg

© **Viversano.net**. Informazioni a cura di: Dott.ssa **Stefania Cocolo**, Dott.ssa **Caterina Perfetto**, Dott.ssa **Barbara Ziparo**.