



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.484](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.484)

Pagina 1/1

---

## **SALUTE: VITAMINA B12 PROTEGGE DALL'ALZHEIMER, INDIVIDUATO NUOVO MARKER?**

mariagrazia, martedì 19 ottobre 2010 - 21:32:37

La vitamina B12 è efficace nel prevenire l'insorgenza del morbo di Alzheimer: lo sostiene uno studio pubblicato su *Neurology* dai ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma (Svezia) guidati da Babak Hooshmand.

Lo studio, durato sette anni, ha visto la partecipazione di 271 finlandesi tra i 65 e i 79 anni, sani all'inizio della ricerca, 17 dei quali hanno sviluppato la demenza nel corso dello studio. I volontari sono stati periodicamente sottoposti ad analisi del sangue per analizzare i livelli di vitamina B12 e di omocisteina (un aminoacido associato alla vitamina B12) i cui eccessivi livelli sono collegati a effetti negativi sulla salute del cervello (compreso l'ictus). Lo studio ha messo in evidenza che per ogni micromole di omocisteina in più il rischio di malattia di Alzheimer aumenta del 16%, mentre per ogni picomole in più della forma attiva della vitamina B12 il rischio si riduce del 2%. I risultati sono rimasti gli stessi dopo aver tenuto conto di altri fattori come età, sesso, istruzione, abitudine al fumo, pressione arteriosa e indice di massa corporea.

"I nostri risultati mostrano la necessità di ulteriori ricerche sul ruolo della vitamina B12 come marker per identificare persone ad alto rischio d'Alzheimer - spiega Hooshmand -. Bassi livelli di vitamina B12 sono sorprendentemente comuni negli anziani. Tuttavia, i pochi studi che hanno investigato l'utilità dei supplementi di vitamina B12 per ridurre il rischio di perdita di memoria hanno dato risultati contrastanti. Sono necessarie ulteriori ricerche per confermare i supplementi di vitamina B12 come integratori protettivi per la memoria". (ASCA)

[Fonte](#)