

GENTORI

VITAMINA B12 E SVILUPPO DEI BAMBINI



Cos'è la vitamina B12?

La **vitamina B12**, anche detta "**cobalamina**", è una vitamina **idrosolubile** che l'organismo dei bambini non è in grado di produrre autonomamente, perciò **deve essere regolarmente assunta attraverso l'equilibrata alimentazione**.

- Affinché venga correttamente assorbita, è **necessario che la vitamina B12 passi attraverso lo stomaco**, dove gli acidi gastrici la separano dalle proteine cui è legata nel cibo. È presente, infatti, in alcuni alimenti di origine animale.
- In seguito, la vit. B12 si lega al "**fattore intrinseco**", una molecola prodotta dallo stomaco: questo passaggio è indispensabile perché l'organismo del bambino riceva la vitamina.

A cosa serve la vitamina B12?

La vitamina B12 è essenziale per la salute dei bambini perché:

- assicura il **corretto sviluppo e funzionamento dei nervi**;
- ha un ruolo fondamentale nella **formazione del midollo osseo**;
- è indispensabile per l'**adeguato sviluppo dei globuli rossi**;
- è coinvolta nella **sintesi del DNA, nel metabolismo delle proteine e dei grassi**.

È quindi fondamentale che tutti i bambini e gli adolescenti assumano le giuste quantità di questo prezioso micronutriente.

Cosa succede se il bambino ha una carenza di B12?

I bambini che hanno una **carenza di vitamina B12** (accertabile tramite esami del sangue) possono andare incontro a **una serie di complicanze per la salute anche serie**, come:

- **eccessiva stanchezza, difficoltà di concentrazione e di memoria**, che possono portare a problemi scolastici;
- **debolezza muscolare**;
- **intorpidimento e formicolii a mani e piedi** (problemi a livello dei nervi);
- **stitichezza**;
- **diminuzione dell'appetito** - leggi [questo articolo](#) per sapere come comportarti con i bambini inappetenti;
- **calo di peso** - verifica subito gratuitamente **qui** se il tuo bambino o la tua bambina ha un peso corretto per la sua età;
- **anemia megaloblastica**, un tipo di anemia in cui i globuli rossi sono più grandi del normale;
- **problemi di equilibrio**;
- **stato confusionale, problemi di umore**.

Se sei **una mamma in dolce attesa**, ricorda che la corretta assunzione di vitamina B12 è essenziale per il tuo bambino già in questa fase. Una carenza di B12 in gravidanza può portare, infatti, a **problemi di sviluppo del cervello del feto**, talvolta **atrofia cerebrale**, e più

probabilità che il piccolo nasca con la **spina bifida** (difetto del tubo neurale, sistema nervoso). Se segui una **dieta vegetariana o vegana** in gravidanza è più probabile che possa imbatterti in una **carenza di B12** e, di conseguenza, potresti non trasferirne a sufficienza al feto, così come **al neonato allattato al seno nei primi mesi di vita**.

Di quanta vitamina B12 hanno bisogno i bambini?

Secondo i valori di riferimento dell'EFSA (European Food Safety Authority), i **livelli medi (µg, microgrammi) di assunzione di vitamina B12 presumibilmente adeguati per i bambini e gli adolescenti** (indicati con la sigla **AI**) sono così suddivisi:

Età (maschi e femmine)	AI vitamina B12
1-3 anni	1,5 µg al giorno
4-6 anni	1,5 µg al giorno
7-10 anni	2,5 µg al giorno
11-14 anni	3,5 µg al giorno
15-17 anni	4 µg al giorno

Dove si trova la vitamina B12?

La vitamina B12 si trova **nella carne, nel pesce, nelle uova, in latte e derivati come Grana Padano DOP**. Gli **alimenti di origine vegetale**, invece, **sono privi di questo importante micronutriente**.

- Per questo motivo i **bambini che seguono una dieta vegetariana**, ma soprattutto **vegana**, possono essere a rischio di **carenza di B12** (in particolare i bambini che hanno problemi di assorbimento intestinale, come **la celiachia** o il morbo di Crohn). In casi come questi, è opportuno **rivolgersi al pediatra o a un nutrizionista pediatrico** per concordare le corrette modalità di assunzione dell'**integratore di B12**. Gli studi scientifici evidenziano che una dieta vegana può essere **potenzialmente critica per i bambini piccoli** a causa del rischio di un inadeguato apporto in termini di qualità proteica ed energia, nonché acidi grassi a catena lunga, ferro, zinco, vitamina D, iodio, calcio e, in particolare, vitamina B12. Le carenze di questi nutrienti possono portare a **disturbi dello sviluppo gravi e talvolta irreversibili**. Se tale alimentazione viene scelta per motivi etici, ecologici o di salute, la dieta del bambino deve essere **ben pianificata e diversificata con un'integrazione aggiuntiva di vitamina B12**, vitamina D, iodio e altri micronutrienti per garantire i giusti nutrienti, e quindi salute, durante l'infanzia.
- Per garantire un buon apporto di B12 nella dieta del bambino è quindi indispensabile prevedere, all'interno della dieta settimanale, **l'alternanza dei cibi di origine animale**: ad esempio una fettina di carne alla griglia, del pesce al forno o al cartoccio, una frittata con verdure oppure, per la merenda, un vasetto di yogurt o un pezzettino di Grana Padano DOP, magari con mezza pera e **due noci**. Una porzione di Grana Padano DOP (25 g) apporta, infatti, **0,75 µg di vitamina B12**, che coprono circa **il 30% del fabbisogno medio quotidiano (AI) di un bambino di 7 anni**.

Inoltre, Grana Padano DOP è il formaggio che **contiene più calcio altamente assimilabile** tra quelli comunemente più consumati, un **minerale indispensabile per le ossa e i denti dei bambini**, ma contiene anche tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamina B2, B12, vitamina A, zinco e selenio**. Un altro modo per incrementare l'apporto di B12 nella dieta dei bambini è condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato, anche **al posto del sale**.

Se vuoi ricevere **del tutto gratuitamente** un **menu settimanale di spuntini e merende personalizzato per le calorie del tuo bambino o della tua bambina** iscriviti alla **Buona Merenda**. Troverai tante ricette sfiziose e nutrienti, comprese quelle della domenica, adatte a tutta la famiglia!

Autori

Collaborazione scientifica

Dr.ssa Valeria Papaciuoli, medico specialista in Pediatria

Bibliografia

- *LARN EFSA 2019*
- *Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (Roma)*
- *Effects of vitamin B12 and folate deficiency on brain development in children, Maureen M Black, PMID: 18709887 PMCID: PMC3137939 DOI: 10.1177/156482650802925117*

- [Vegan Diet in Young Children, Pascal Müller, PMID: 31991425 DOI: 10.1159/000503348](#)