

VITAMINA B12

Energia per il tuo corpo

Sei interessato ad un'alimentazione sana e vuoi saperne di più sulla vitamina B12? Questa guida è perfetta per te. Qui trovi una panoramica riassuntiva con tutte le informazioni importanti.

Che cos'è la vitamina B12?

La vitamina B12, anche nota come cobalamina, è idrosolubile e appartiene al gruppo delle vitamine B. È coinvolta in numerosi processi metabolici e ha una grande influenza sul tuo benessere mentale e fisico. La vitamina B12 ti dà energia per affrontare la giornata e rafforza il sistema nervoso in situazioni stressanti.

- ✓ Vitamina B idrosolubile
- ✓ Anche nota come cobalamina
- ✓ Rafforza il tuo sistema nervoso
- ✓ Importante per il tuo benessere fisico



Fabbisogno giornaliero di vitamina B12

L'associazione nutrizionista tedesca raccomanda di assumere giornalmente circa 3 microgrammi di vitamina B12: 0,003 mg, quindi meno della punta di un coltello.



3 µg corrispondono a:



70 g
di carne di manzo



100 g
di Camembert



200 g
di platessa



Vuoi sapere quali alimenti sono particolarmente ricchi di vitamina B12? **QUI TROVI LA NOSTRA TOP 15.**

[VAI ALLA TOP 15](#)

Da cosa è formata la vitamina B12?

La vitamina B12 è formata da microrganismi visibili solo al microscopio. Questi microrganismi sono presenti in quantità maggiore negli alimenti di origine animale. Se si segue un'alimentazione vegetariana o vegana, quindi, l'assunzione di vitamina B12 è molto importante.

- **Lo sapevi che gli animali assumono la vitamina B12 tramite foraggio arricchito?** I ruminanti come i bovini, però, possono anche produrla autonomamente.

Che effetti ha la vitamina B12 sul corpo?

La vitamina B12 gioca un ruolo centrale in numerosi processi metabolici. Ecco una panoramica delle sue principali funzioni:



Sintesi del DNA



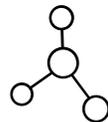
Regolazione del sistema nervoso



Divisione e crescita cellulare



Formazione dei globuli rossi



Metabolismo dell'acido folico



Metabolismo energetico

L'importanza della vitamina B12 durante l'allenamento e per la crescita muscolare

Ti alleni intensamente? Per raggiungere i tuoi obiettivi, il tuo corpo necessita di vitamine e minerali.

- Le vitamine B2, B6 e B12 giocano un ruolo fondamentale per le tue prestazioni fisiche.
- Ti aiutano a rielaborare grassi e aminoacidi.



Se ti alleni regolarmente, fai attenzione ad assumere una quantità sufficiente di vitamine.

Avantages

- ✓ Concentrazione
- ✓ Motivazione
- ✓ Resistenza
- ✓ Forza

Il nostro consiglio per raggiungere i successi sperati? Il nostro body check gratuito.

Calcola il tuo IMC e ricevi consigli personalizzati su alimentazione e allenamento.

[INIZIA IL TUO BODY CHECK](#)

Sintomi della carenza di vitamina B12



Cause della carenza di vitamina B12

- Alimentazione inadeguata
- Problemi di assimilazione della vitamina B12
- Malattia intestinale
- Problemi di elaborazione della vitamina B12

Problemi di elaborazione della vitamina B12

Puoi controllare il tuo valore di vitamina B12 tramite il cosiddetto test Holo-TC o tramite il test dell'acido metilmalonico (MMA).

- Come viene misurato il valore della vitamina B12 in questi test?
- Da cosa è formata la vitamina B12?
- Ne esistono fonti vegetali?
- Perché il corpo umano non è in grado di produrla autonomamente?

Il nostro **COACH** risponde a queste domande.

La tua porzione giornaliera di vitamine

Non riesci a soddisfare il tuo fabbisogno di vitamine con l'alimentazione? Prova il nostro Daily Vitamins.



- ✓ Ideale per tutti i giorni
- ✓ Vitamine di vera frutta e verdura
- ✓ Tecnica di lavorazione delicata

[VAI AL PRODOTTO](#)

COPYRIGHT

img01@piotr_malczyk, img02@karandaev, img03@Kondor83, img04@Satilda, img05@jacoblund