

Qué vínculo existe entre el déficit de vitamina B-12 y la depresión

» Niveles bajos de esas sustancias orgánicas pueden estar relacionados con ese trastorno psicológico. Qué dicen las investigaciones al respecto. Todos los síntomas que puede provocar la falta de ese aporte vitamínico y cómo se puede mantener los niveles correctos.

La vitamina B-12 y otras vitaminas B desempeñan un papel importante en la producción de sustancias químicas del cerebro que afectan el estado de ánimo y otras funciones cerebrales. Los bajos niveles de vitamina B-12 y otras vitaminas B, como la vitamina B-6 y el ácido fólico, pueden estar relacionados con la depresión.

Los bajos niveles de una vitamina pueden producirse por una alimentación deficiente o por no poder absorber las vitaminas que consumes. Los adultos mayores, los vegetarianos y las personas con trastornos digestivos, como la enfermedad celíaca o la enfermedad de Crohn, pueden tener problemas para obtener suficiente vitamina B-12. A veces, se produce una deficiencia de vitamina B-12 por razones desconocidas. El médico puede indicarte un análisis de sangre para verificar los niveles de vitamina B-12 o de otras vitaminas si sospecha que tienes una deficiencia.

Si tienes una deficiencia de vitamina B-12, tomar un suplemento diario que incluya vitamina B-12 puede ayudar a tu cuerpo a obtener los nutrientes que necesita. Sin embargo, los resultados de los estudios han sido dispares y cuestionables para determinar si los suplementos de vitamina B-12 pueden ayudar a reducir el riesgo de depresión. Debido a que la vitamina B-12 y otros suplementos vitamínicos pueden interactuar con algunos medicamentos, especialmente en dosis altas, habla con el médico antes de tomar un suplemento vitamínico.

La mejor manera de asegurarte de que estás obteniendo suficiente vitamina B-12 y otras vitaminas es seguir una alimentación sana que incluya fuentes de nutrientes esenciales. La vitamina B-12 es abundante en productos de origen animal, como el pescado, la carne magra, la carne de ave, los huevos y la leche semidescremada y descremada. Los cereales fortificados para el desayuno también son una buena fuente de vitamina B-12 y de otras vitaminas B.

Ten en cuenta que el papel de las vitaminas B en la depresión no está claro y se necesita más investigación. Además, ningún suplemento puede reemplazar los tratamientos comprobados para la depresión, como los antidepresivos y el asesoramiento psicológico.

¿Qué es la depresión?



La vitamina B-12 es crucial para la producción de sustancias químicas del cerebro que influyen en el estado de ánimo.

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada "trastorno depresivo mayor" o "depresión clínica", afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tengas dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

Más que solo una tristeza pasajera, la depresión no es una debilidad y uno no puede recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla. La depresión puede requerir tratamiento a largo plazo. Pero no te desanimes. La mayoría de las personas con depresión se sienten mejor con medicamentos, con psicoterapia o con ambos.

¿Qué significa el término "depresión clínica"?

La gravedad de la depresión puede ir desde episodios de tristeza leves y temporales hasta cuadros de depresión persistente y grave. La depresión clínica es la forma más grave de depresión y también se la denomina "depresión mayor" o "trastorno depresivo mayor". No es igual a la depresión provocada por una pérdida, como la muerte de un ser querido, o por una enfermedad, como un trastorno tiroideo.

Para diagnosticar depresión clínica, varios médicos utilizan los criterios sintomáticos del trastorno depresivo mayor del Manual of Mental Disorders DSM-5 (Manual Diagnóstico and Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5), publicado por la American Psychiatric Association (Asociación Estadouni-

dense de Psiquiatría).

Los signos y síntomas de la depresión clínica pueden comprender los siguientes:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas cortas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, nerviosismo o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- Problemas para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas

- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio

- Problemas físicos sin causa aparente, como dolor de espalda o de cabeza

- Los síntomas suelen ser tan intensos que provocan problemas notables en las relaciones con los demás o en las actividades cotidianas, como el trabajo, la escuela o las actividades sociales.

La depresión clínica puede afectar a personas de cualquier edad, incluso a los niños. Sin embargo, los síntomas de la depresión clínica, si son graves, en general mejoran con asesoramiento psicológico, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambas opciones.

Cuál es el rol de la vitamina B-12 en la salud

La vitamina B-12 (cobalamina) tiene un papel esencial en la formación glóbulos rojos, el metabolismo celular, la función nerviosa y la producción de ADN (las moléculas dentro de las células que llevan información genética).

Las fuentes alimentarias de vitamina B-12 incluyen la car-

ne de aves, de vaca y de pescado, y los lácteos. La vitamina B-12 también se agrega a determinados alimentos, como los cereales fortificados para el desayuno, y está disponible como suplemento oral. Pueden recetarse inyecciones o un atomizador nasal de vitamina B-12 para tratar la deficiencia de esta vitamina.

La deficiencia de vitamina B-12 no es común en los Estados Unidos. Sin embargo, las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana podrían ser propensas a la deficiencia, ya que las verduras no contienen vitamina B-12. Los adultos mayores y las personas con afecciones del tracto digestivo que afectan la absorción de nutrientes también son susceptibles a la deficiencia de la vitamina B-12.

Si no se trata, la deficiencia de vitamina B-12 puede causar anemia, fatiga, debilidad muscular, problemas intestinales, daño en los nervios y trastornos del estado de ánimo.

Las investigaciones sobre el uso de vitamina B-12 para actividades y afecciones específicas han demostrado lo siguiente:

Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Los investigadores anteriormente creían que la vitamina B-12 en combinación con ácido fólico (vitamina B9) y vitamina B-6 podría prevenir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos al reducir los niveles de un aminoácido en el sangre (homocisteína). Sin embargo, los estudios demuestran que la combinación de estas vitaminas no parece reducir el riesgo ni la gravedad de la enfermedad cardiovascular y el accidente cerebrovascular.

Demencia. La deficiencia de vitamina B-12 está asociada con demencia y baja función cognitiva, pero no queda claro si los suplementos de vitamina B-12 pueden ayudar a prevenir o tratar la demencia.

Rendimiento atlético. Salvo que tengas una deficiencia de vitamina B-12, no hay evidencia que indique que los suplementos de vitamina B-12 te mejoren la energía o te hagan un mejor atleta.

La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B-12 con una alimentación equilibrada. Si se toman en dosis adecuadas, los suplementos de vitamina B-12 generalmente se consideran seguros.



Los suplementos de vitamina B-12 pueden ayudar a quienes no pueden absorberla adecuadamente.