

LA FARMACIA PASSATO, PRESENTE E FUTURO

EVENTO FAD

**22
crediti
Ecm**

GLI ARGOMENTI DEL CORSO:

- canali distributivi a confronto - salute e benessere
- il servizio post vendita in farmacia
- il trade marketing in farmacia
- le regole del comportamento di acquisto dei consumatori
- il ruolo del packaging nel posizionamento dei prodotti
- comunicazione e vendita in farmacia
- nutraceutica e benessere - il consiglio del farmacista
- antiossidanti, salute e benessere
- integratori fitoterapici coadiuvanti nei processi di invecchiamento
- alimentazione fini speciali
- le caratteristiche dei prodotti
- la pubblicità ingannevole sui prodotti per la salute ed il benessere

- **Attivo dal 7/3/2022 al 31/12/2022**
- **22 crediti Ecm**
- **Costo: gratuito per i soci Utifar - € 30 per i non soci**
- **Iscrizioni sul sito www.utifar.it**



Importanza del fattore intrinseco per velocizzare l'assorbimento della vitamina B12



La cobalamina è una delle molecole più straordinarie tra quelle che rendono possibili la nostra vita.

La sua elegantissima struttura chimica somiglia ad un grande ciambellone con al centro un minerale non presente in altre molecole del nostro corpo: il cobalto.

È conosciuta come vitamina B12 e classificata insieme ad altre molecole molto diverse fra di loro ma con la caratteristica comune di essere idrosolubili e raramente pericolose per la nostra salute, anche assunte ad alti dosaggi.

Con l'evoluzione l'uomo **ha perso la capacità di produrla autonomamente** e deve quindi approvvigionarsi da altri organismi animali. Solo gli alimenti di origine animale come carne, uova, latticini ne contengono quantità utili alla nostra sopravvivenza. Ortaggi, cereali e frutta ne contengono solo tracce.

La carenza di vit. B12 porta nel tempo a disturbi neurologici, cecità e persino alla morte dato che essa sovrintende a funzioni fondamentali quali la duplicazione delle cellule, la produzione di energia, la produzione dei neurotrasmettitori.

Tra i primi sintomi di carenza di vit. B12 troviamo la stanchezza, la mancanza di energia, mancanza di lucidità mentale non solo nei soggetti anziani ma anche in adulti e bambini.

Alcuni soggetti con **diete vegetariane, vegane, i celiaci, i pazienti soggetti a chirurgia bariatrica e i pazienti con malassorbimento intestinale** possono andare incontro a forme più o meno severe di carenza e andrebbero monitorati periodicamente con test di laboratorio.

Molti ignorano il fatto che **non basta assumere alimenti che la contengono**; per garantire l'assorbimento della cobalamina è necessario che il nostro stomaco sia in salute, che produca una quantità sufficiente di acido e di una piccola proteina nota come **"fattore intrinseco"**.

Il fattore intrinseco, legandosi alla cobalamina, **ne renderà possibile l'assorbimento per trasporto attivo**. Per il trasporto passivo sono invece necessarie quantità di cobalamina migliaia di volte maggiori.

Negli integratori alimentari è generalmente utilizzata la forma chimica della cianocobalamina, una molecola sintetica non presente nel nostro organismo, dove invece troviamo l'adenosilcobalamina, l'idrossicobalamina e la metilcobalamina.

Solo l'ultima delle forme citate, ovvero la metilcobalamina, è disponibile a donare il gruppo metile e quindi ad intervenire senza bisogno di trasformazioni nei processi quali la detossificazione epatica e il ciclo della metionina. Carenze dei donatori di metile possono provocare, tra l'altro, accumuli di omocisteina con potenziali danni alle cellule cardiache e nervose. Oggi è possibile trovare in commercio integratori che contengono le forme attive di vitamine e le forme ad alta biodisponibilità dei minerali; tra questi integratori di metilcobalamina. **È possibile anche associare alla vit. B12 attiva un quantitativo sufficiente di fattore intrinseco per favorire l'assorbimento intestinale**. La vitamina B12 attiva è molto resistente sia alla luce che al calore e ha un profilo di tollerabilità estremamente elevato.

Non ci sono rischi di accumulo né tossicità.