



έλευση της τρίτης ηλικίας συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στο σώμα και τον τρόπο ζωής του ατόμου, οι οποίες επηρεάζουν τόσο την ικανότητα πρόσληψης τροφής, όσο και τις ανάγκες των ηλικιωμένων σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Κι ενώ η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου προτύπου διατροφής και η συστηματική σωματική δραστηριότητα παραμένουν, χωρίς αμφιβολία, πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη διατήρηση της υγείας και ευεξίας του οργανισμού, εντούτοις, υπάρχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά, στα οποία θα πρέπει να δίνεται λίγη παραπάνω προσοχή. Ένα από τα συστατικά, λοιπόν, που αποκτά μεγαλύτερη «βαρύτητα» στη διατροφή των ηλικιωμένων είναι η βιταμίνη B12.

Πρόκειται για ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, το οποίο δε συντίθεται από τον οργανισμό και θα πρέπει να λαμβάνεται μέσω της διατροφής. Ο βασικότερος ρόλος της εντοπίζεται στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου και στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενώ παράλληλα εμπλέκεται στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των λιπαρών οξέων.

Οι διαιτητικές πηγές της βιταμίνης B12 περιλαμβάνουν αποκλειστικά τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Στην περίπτωση των ηλικιωμένων ατόμων, ωστόσο, παρατηρείται μειωμένη απορρόφηση βιταμίνης B12 από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με την πιθανή μείωση της κατανάλωσης κρέατος, λόγω προβλημάτων μάσησης, αλλοίωσης της γεύσης, υψηλότερου κόστους ή ορισμένων ασθενειών, μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψή της. Η ανεπάρκεια βιταμίνης B12, ανάλογα με τη σοβαρότητά της, μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση συμπτωμάτων όπως κόπωση, μυϊκή αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια όρεξης, γαστρεντερικές διαταραχές, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα των άκρων, μειωμένη συγκέντρωση ή ακόμη και μακροκυτταρική αναιμία και νευρολογικά προβλήματα.

Συνεπώς, τα ηλικιωμένα άτομα θα πρέπει να φροντίζουν για την ικανοποιητική κάλυψη των αναγκών σε βιταμίνη B12, μέσω της καθημερινής κατανάλωσης πλούσιων πηγών της. Ειδικότερα, θα πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην κατανάλωση λευκού κρέατος (πουλερικά) έναντι του κόκκινου, ενώ συστήνεται η επιλογή γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (1,5%-2%).

Σε κάθε περίπτωση, θα ήταν καλό να πραγματοποιείται περιοδικός έλεγχος των επιπέδων βιταμίνης B12 στο αίμα, σε ηλικιωμένα άτομα, ώστε σε συνδυασμό με προσεκτική αξιολόγηση της διαιτητικής πρόσληψης, να κριθεί η χρησιμότητα ή αναγκαιότητα -σε ορισμένες περιπτώσεις- χορήγησης κατάλληλου συμπληρώματος.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)