

VITAMINA B12, UN ALLEATO CONTRO L'EMICRANIA



Un recentissimo studio pubblicato sulla rivista ufficiale dell'Accademia Brasiliana di Neurologia, *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, evidenzia come la **carenza di vitamina B12** e l'eccesso di **omocisteina** circolante nel flusso sanguigno possano causare danni correlabili all'insorgenza di episodi di **emicrania**.

La correlazione tra i livelli di vitamina B12, l'insorgenza degli **episodi** di emicrania e la **gravità** degli episodi stessi è stata valutata sul campo da ricercatori dell'Università di Istanbul presso l'Okmeydani Research Ospital.

Fissando **300 nanogrammi/litro** la concentrazione sotto la quale si registra **carenza** di vitamina B12, i pazienti, unitamente a un gruppo controllo di soggetti sani, sono stati suddivisi in **gruppi** secondo la alta, media o bassa **frequenza** di insorgenza di attacchi di emicrania.

I ricercatori hanno riscontrato che i livelli di **vitamina B12** nei pazienti con emicrania erano

significativamente **più bassi** (227,30 nanogrammi per litro) rispetto al **gruppo di controllo** (278,44 ng/L).

Anche i livelli di vitamina B12 dei pazienti con emicrania ad alta frequenza (197,50 ng/L) sono risultati **inferiori** a quelli dei pazienti con attacchi di emicrania di **media frequenza** (278,56 ng/L).

Interessante anche il dato relativo all'intensità del dolore: le stesse persone con i livelli di vitamina B12 più **bassi** denunciano anche una **maggiore sintomatologia dolorosa**.

E' utile ricordare come un **utilizzo frequente di analgesici e antiinfiammatori non steroidei** disturbi l'**assorbimento** della vitamina B12, andando a inficiare perfino un'eventuale corretta integrazione.

Sono in corso ulteriori studi per valutare eventuali altre cause di carenza di vitamina B12 nei pazienti colpiti da emicrania.