Дефицит витамина В12 грозит пожилым умственными расстройствами

Низкий уровень витамина В12 в крови пожилых людей может негативно повлиять на объем их мозга и умственные способности, говорят данные нового исследования.

Ранее уже удалось выяснить, что люди с высоким содержанием витамина В12 в крови имеют более низкий уровень аминокислоты под названием гомоцистеин. По некоторым данным, она связана с повышенным риском болезни Альцгеймера, потери памяти и инсульта.

В новом исследовании принял участие 121 человек старше 65 лет из Чикаго. Ученые измерили в их крови уровень витамина В12 и его метаболитов (промежуточных продуктов обмена веществ), которые указывают на дефицит В12. Участники выполнили тесты, проверяющие память и другие когнитивные способности.

Примерно через 4,5 года участники снова прошли эти тесты. Им сделали МРТ, дабы определить объем мозга и выявить признаки нарушения его работы. Удалось обнаружить, что при наличии высокого уровня четырех маркеров дефицита витамина В12 из пяти возможных объем мозга был меньше, а оценки за тест ? ниже.

Диапазон оценок за тест составлял от -2,18 до 1,42, средний результат равнялся 0,23. При каждом повышении гомоцистеина на 1 микромоль на литр показатели теста снижались на 0,03 балла. Примечательно: более хорошие результаты теста и больший объем мозга были связаны не с уровнем витамина В12, а с концентрацией его маркеров.

По данным Министерства здравоохранения Канады, взрослым нужно получать в день 2,4 микрограмма витамина В12. Как подчеркивает соавтор исследования, доктор Марта Клэр Моррис из Медицинского центра Рашского Университета, у пожилых людей трудно выявить дефицит В12, если ориентироваться только на уровень его содержания в крови. Лучше измерять количество гомоцистеина.

В целом же пока слишком мало доказательств того, что все люди пенсионного возраста должны принимать препараты, содержащие В12, говорит доктор Моррис. А, согласно данным прошлогоднего исследования, проводившегося в Великобритании, у пожилых людей с признаками интеллектуальных расстройств витаминные добавки уменьшают потерю массы мозга и замедляют умственный регресс.

Канадские ученые планируют в следующем году продолжить разработку данной темы. "Мы хотим узнать, можно ли предотвратить умственные расстройства у пожилых, если предложить им диету с повышенным содержанием витамина В или назначить витамин в виде пищевых добавок", - объясняет доктор Моррис.

А вот Юджин Боггс врач назначил инъекции В12 еще 4 года назад. Сейчас женщине 89 лет, и она работает на полной ставке в доме престарелых в Нижнем Торонто. Юджин делают один укол в месяц. "После инъекции мне становится лучше как в физическом, так и в умственном плане. Я мыслю яснее, чем в 21 год", - заявляет она.

Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения и в продуктах вроде обогащенных злаковых. Его очень много в субпродуктах, например, в печени, и в устрицах. В меньших количествах В12 есть в мясе, птице, рыбе, молочных продуктах и яйцах. Пожилым людям трудно усваивать В12 из пищи из-за изменений в пищеварении, как и пациентам с целиакией, болезнью Крона и диабетом.