



# VITAMINA B12

**INGREDIENTES:** Vitamina B12 (Cianocobalamina). Excipiente c.b.p. 1 comprimido de 500mg.

Es una vitamina hidrosoluble (se disuelve en agua). Después de que el cuerpo utiliza estas vitaminas, las cantidades sobrantes salen del organismo a través de la orina.

El cuerpo puede almacenar vitamina B12 por años en el hígado.

La vitamina B12, al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo de proteínas. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos. Además, contribuye a la elaboración del ADN, el material genético presente en todas las células. También previene un tipo de anemia, denominada anemia megaloblástica, que provoca cansancio y debilidad en las personas.

La vitamina B12 se encarga de mantener la salud de las neuronas, el cerebro y los glóbulos sanguíneos. Un nutriente que, en líneas generales, contribuye a reforzar el sistema nervioso y a aumentar la concentración. Además, es esencial para la formación de glóbulos rojos, el metabolismo celular, la metabolización de los aminoácidos y la creación del ADN.

La vitamina B12 es uno de los nutrientes encargados de reducir el cansancio y la fatiga y aumentar la energía. También es la encargada de suministrar la energía necesaria para que el cuerpo pueda hacer frente a todas las actividades del día a día.

Desde el punto de vista físico, esta vitamina es fundamental para nuestro rendimiento. Los deportistas pierden una gran cantidad de minerales y vitaminas durante el entrenamiento. El aporte de esta vitamina y otros nutrientes será clave para aumentar la masa muscular y recuperar fuerza y resistencia.

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Se ha demostrado que la vitamina B-12, en combinación con la vitamina B-6 y con el folato (vitamina B-9), es eficaz para controlar los niveles altos de homocisteína en la sangre. Los niveles elevados de homocisteína podrían aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (enfermedad cardiovascular).

- Demencia. La deficiencia de vitamina B-12 se asocia a la demencia y a la disminución de la función cognitiva, con una suplementación de ésta vitamina se reducen estos riesgos.

**PRESENTACIÓN:** FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500mg.

**MODO DE USO:** Tomar 2 comprimidos al día.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 2,1mcg de VITAMINA B12.



#### INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA LA FUERZA DE VENTAS

ESTE DOCUMENTO NO REQUIERE CLAVE ALFA NUMÉRICA COMO PERMISO DE LA COFEPRIS, DADO QUE SON ALIMENTOS. EL FUNDAMENTO ES LA LEY GENERAL DE SALUD ARTÍCULO 301