

## CIANOCOBALAMINA versus METILCOBALAMINA

La primera diferencia es que la Cianocobalamina es de origen sintético (no se encuentra en la naturaleza) y que cuando ingresa en el organismo, se debe convertir en su forma activa, la metilcobalamina, que es la forma que proporciona los enormes beneficios al organismo.

La segunda diferencia es que cada uno tiene una molécula diferente unida al ion cobalto. Mientras que la metilcobalamina contiene un grupo metilo, la cianocobalamina contiene una molécula de cianuro.

Otra diferencia importante entre la metilcobalamina y la cianocobalamina es la forma en que se absorben y retienen dentro de su cuerpo.

De hecho, un estudio encontró que los cuerpos de las personas absorbieron aproximadamente el 49% de una dosis de 1 mcg de cianocobalamina, en comparación con el 44% de la misma dosis de metilcobalamina, pero otro estudio que comparó las dos formas informó que aproximadamente tres veces la cantidad de cianocobalamina se excreta a través de la orina, lo que indica que la metilcobalamina se puede retener mejor dentro de su cuerpo.

Sin embargo, algunas investigaciones sugieren que las diferencias en la biodisponibilidad entre las dos formas pueden ser insignificantes y que la absorción podría estar muy influenciada por factores básicamente como la edad y la genética.

Ambos tipos de vitamina pueden proporcionar beneficios para la salud, ahora bien, las personas que padecen enfermedades autoinmunes también tienen riesgo de desarrollar déficit de metilcobalamina, porque sus sistemas digestivos son, en ocasiones, incapaces de absorber la cianocobalamina de forma natural.

Una revisión de siete estudios mostró que tanto la metilcobalamina como un complejo B que contiene cianocobalamina fueron efectivos para reducir los síntomas de la neuropatía diabética, una complicación de la diabetes que conduce al daño nervioso

Conviene recordar **el determinante papel que juega esta vitamina en el organismo**, que aborda desde el funcionamiento de la médula ósea (encargada de la producción de glóbulos rojos) hasta el del sistema nervioso, pasando por el del tracto gastrointestinal y la regeneración de tejidos.

La intervención de la B12 en la totalidad de estas funciones orgánicas de la salud, a nivel intracelular se apoya en su condición de **factor indispensable en procesos estratégicos**, entre los que sobresalen:

- Una mejor síntesis del aminoácido metionina
- La replicación del ADN
- La síntesis de acetilcolina
- La incorporación de los ácidos grasos esenciales al mecanismo bioquímico productor de energía denominado "ciclo de Krebs".

De este último dato se desprende que la vitamina B12 ¡es una increíble fuente de energía! En pocas palabras y a modo de resumen, la cobalamina se encarga de que tus glóbulos rojos y neuronas trabajen en las condiciones más idóneas. Es importante que tengas presente el dato de que a partir de los 50 años las personas empezamos a perder la capacidad de asimilar esta vitamina.

La cianocobalamina es un suplemento muy seguro, pues dispone de un aval de conclusiones científicas que han hecho de ella la formulación más extendida en los productos de suplementación dietética. No es tóxica, es muy estable al calor, luz y al PH (algo importante para que el suplemento en los almacenes no pierda efectividad) y es muy económica, al contrario que la metilcobalamina.

*Cuando mantenemos niveles adecuados de metilcobalamina, nos podemos beneficiar de un buen funcionamiento de los sistemas nervioso, inmune y circulatorio. Debido a su efecto directo en el cerebro, la forma activa puede ayudar a impulsar funciones mentales como la memoria, la atención y otras operaciones cognitivas superiores, también es usada en casos graves de deficiencia con síntomas, así como en fumadores y en personas con enfermedades renales o hepáticas, neuropatía periférica, neuropatía diabética y como tratamiento preliminar para la esclerosis lateral amiotrófica.*

