ما العلاقة بين فيتامين B12 وأمراض القلب والشرايين؟ دراسة تُجيب



أظهرت مراجعة علمية أن انخفاض مستويات فيتامين B12 يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أن تناول مكملاته لم يثبت فاعليته بصورة واضحة في الوقاية من النوبات القلبية أو الوفيات المرتبطة بها.

وأوضحت المراجعة أن نقص الفيتامين قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الهوموسيستين، وهو مركب قد يؤثر في صحة الأوعية الدموية ويسهم في تلفها وتصلب الشرايين.

وبيّنت أن كبار السن والنباتيين ومرضى الكلى المزمن والأشخاص الذين خضعوا لجراحات السمنة من الفئات الأكثر عرضة لنقص فيتامين B12.

وفي المقابل، أظهرت بعض الدراسات أن تناول مجموعة من فيتامينات B قد يسهم في تقليل خطر السكتة الدماغية بنحو 10%، وقد تصل النسبة إلى 30-35% لدى الأشخاص الذين يعيشون في مناطق لا يُضاف فيها حمض الفوليك إلى الأغذية إلزامياً.

وأكدت المراجعة أن هذه النتائج لا تثبت أن فيتامين B12 وحده يحقق هذه الفائدة، نظراً إلى أن معظم التجارب اختبرت مزيجاً من فيتامينات B.

وخلص الباحثون إلى أن علاج نقص فيتامين B12 ضروري للحفاظ على صحة الدم والأعصاب، لكن الأدلة الحالية لا تثبت أن تناول مكملاته وحده يوفر حماية من أمراض القلب، داعين إلى إجراء مزيد من الدراسات لتحديد الفئات الأكثر استفادة منها.