

# SOMMARIO

Che cosa hanno in comune queste persone? .....	5
Hanno detto del libro... ..	6
Ringraziamenti.....	8
Prefazione all'edizione italiana .....	10
Prefazione.....	13
Prefazione alla seconda edizione .....	16
Introduzione .....	22
<b>CAPITOLO 1 - Un'epidemia invisibile.....</b>	<b>29</b>
Chi sono le vittime della carenza di vitamina B <sub>12</sub> ?.....	29
Che cos'è la B <sub>12</sub> e perché è così importante?.....	32
Perché la carenza di vitamina B <sub>12</sub> è epidemica?.....	36
Come la carenza di B <sub>12</sub> attacca l'organismo.....	48
Alterazioni mentali.....	48
Segni e sintomi neurologici .....	48
Problemi vascolari .....	49
Ulteriori segni e sintomi .....	49
La cattiva... e la buona notizia .....	52
<b>CAPITOLO 2 - È invecchiamento o carenza di vitamina B<sub>12</sub>? .....</b>	<b>56</b>
Un problema di proporzioni epidemiche.....	59
Il buio senza fine: quando i bassi livelli di vitamina B <sub>12</sub> distruggono la mente. ....	65
Un numero sempre maggiore di prove della correlazione B <sub>12</sub> -Alzheimer ....	70
La carenza di vitamina B <sub>12</sub> come causa di frequenti cadute e dei relativi traumi .....	77
Il collegamento B <sub>12</sub> -osteoporosi .....	81
Altre conseguenze della B <sub>12</sub> che si camuffano da problemi dell'invecchiamento.....	83
<b>CAPITOLO 3 - Mimesi mortale: quando la carenza di vitamina B<sub>12</sub> si camuffa da sclerosi multipla o da altri disturbi neurologici .....</b>	<b>86</b>
È sclerosi multipla o carenza di vitamina B <sub>12</sub> ? .....	94
Un'ipotesi: la vera sclerosi multipla implica un'anomalia della B <sub>12</sub> ? .....	107
<b>CAPITOLO 4 - Sto perdendo la ragione? Quando la carenza di vitamina B<sub>12</sub> causa la malattia mentale .....</b>	<b>117</b>
Quando è stato scoperto dai medici il collegamento fra B <sub>12</sub> e malattia mentale?.....	124
Prendere l'iniziativa in fatto di esami .....	129
<b>CAPITOLO 5 - Ictus, cardiopatie e altri problemi vascolari: la connessione vitamina B<sub>12</sub>-omocisteina .....</b>	<b>132</b>
Che cos'è l'omocisteina e perché è così dannosa? .....	132
Perché l'acido folico non può svolgere la sua funzione da solo? .....	136

Una forte connessione .....	137
È utile ridurre gli alti livelli di omocisteina?.....	139
Alti livelli di omocisteina e gravidanza: rischi per la gestante e per il feto .....	147
Omocisteina e malattia renale .....	148
Conclusione finale: se siete a rischio, sottoponetevi ai controlli .....	150

**CAPITOLO 6 - Bambini confusi: quando la carenza di vitamina B<sub>12</sub> causa disabilità intellettive o problemi di apprendimento..... 158**

Per i vegetariani un rischio crescente ma ignorato .....	164
Altre madri, altri rischi .....	165
Infanzia e adolescenza: carenza di B <sub>12</sub> e problemi di apprendimento .....	167
Sintomi: da lievi a gravi.....	169
Ipotesi: esiste una connessione fra autismo e B <sub>12</sub> ?.....	176

**CAPITOLO 7 - Vitamina B<sub>12</sub> e cancro, compromissione della funzione immunitaria e malattie autoimmuni ..... 186**

I dati in crescita su carenza di vitamina B <sub>12</sub> e cancro .....	186
Gli effetti della B <sub>12</sub> sulla funzione immunitaria.....	193
HIV, AIDS e B <sub>12</sub> .....	196
Carenza di B <sub>12</sub> e disturbi autoimmuni .....	199
La carenza di B <sub>12</sub> espone a un maggior rischio di cancro o ad altri problemi collegati al sistema immunitario? .....	202

**CAPITOLO 8 - Sotto il bisturi: perché i bassi livelli di vitamina B<sub>12</sub> rendono pericolosa la chirurgia ..... 205**

La punta dell'iceberg?.....	209
I rischi della chirurgia gastrointestinale.....	216

**CAPITOLO 9 - Problemi di concepimento? Come la carenza di vitamina B<sub>12</sub> contribuisce all'infertilità maschile e femminile ..... 221**

Infertilità maschile e carenza di B <sub>12</sub> .....	225
Terapia dell'infertilità: come assegnare le priorità.....	227
Problemi di vescica e sessualità maschile .....	227

**CAPITOLO 10 - Come proteggersi: siete a rischio di carenza di vitamina B<sub>12</sub>? ..... 232**

Come calcolare il proprio rischio.....	233
Siete a rischio?.....	234
1. Sintomi neurologici.....	234
2. Sintomi psichiatrici .....	235
3. Segni ematologici (anomalie delle cellule del sangue).....	235
4. Fattori di rischio gastrointestinale .....	236
5. Fattori di rischio generale.....	236
6. Altri segni/sintomi spesso associati alla carenza di B <sub>12</sub> .....	237
Che fare ora? .....	238
Ci sono patologie specifiche che vi espongono a rischio? .....	239

E la terapia?.....	241
Non interrompete la cura! .....	243
Un miracolo della medicina o solo un altro caso di carenza di B <sub>12</sub> mal diagnosticata e non curata? .....	244
Diffondete il messaggio! .....	246
<b>CAPITOLO 11 - Informazioni per i medici .....</b>	<b>247</b>
<i>Problema n. 1: incapacità di riconoscere i sintomi neurologici e psichiatrici della carenza di B<sub>12</sub>.....</i>	<i>248</i>
<i>Problema n. 2: il nome “anemia perniciosa” .....</i>	<i>250</i>
<i>Problema n. 3: pratiche errate del passato .....</i>	<i>250</i>
<i>Problema n. 4: valori pericolosamente bassi per la B<sub>12</sub> nel siero .....</i>	<i>251</i>
<i>Problema n. 5: confusione rispetto a carenza di B<sub>12</sub> subclinica o clinica .....</i>	<i>252</i>
<i>Problema n. 6: linee guida potenzialmente nocive da parte delle massime autorità mediche.....</i>	<i>253</i>
<i>Problema n. 7: mancanza di un protocollo universalmente accettato per l'individuazione della carenza di vitamina B<sub>12</sub> .....</i>	<i>254</i>
<i>Problema n. 8: protocolli terapeutici superati .....</i>	<i>255</i>
Il ruolo cruciale della B <sub>12</sub> .....	256
La complicata via metabolica della B <sub>12</sub> .....	257
Altri test sensibili che aiutano a formulare la diagnosi .....	264
Protocollo terapeutico raccomandato per la carenza di B <sub>12</sub> .....	271
Vecchio protocollo terapeutico .....	272
Protocollo terapeutico più recente .....	272
Quale forma di cobalamina è la migliore?.....	273
Somministrazione orale o mediante iniezione?.....	276
Un obbligo per tutti gli specialisti.....	278
Un test per i medici: conoscevate questi fatti in tema di carenza di vitamina B <sub>12</sub> ? .....	285
<b>CAPITOLO 12 - La connessione autismo-B<sub>12</sub>: quando un basso livello di vitamina B<sub>12</sub> causa lesioni cerebrali in età pediatrica.....</b>	<b>290</b>
Definizione del problema .....	291
Insorgenza e progressione della carenza di B <sub>12</sub> in età neonatale e nella prima infanzia .....	292
Prove scientifiche che mettono in relazione la carenza di B <sub>12</sub> e l'autismo.....	296
Fattori di rischio in aumento per la carenza infantile di B <sub>12</sub> .....	299
Attuali deficit nella diagnosi della carenza infantile di B <sub>12</sub> .....	301
Criteri per verificare il ruolo della carenza di B <sub>12</sub> nei disturbi dello spettro autistico .....	305
Interrogativi tuttora senza risposta in tema di disturbi dello spettro autistico e carenza di B <sub>12</sub> .....	307
Dati e fatti in tema di deficit di B <sub>12</sub> nei bambini.....	309
Punti chiave per i diagnostici.....	310

<i>Anomalie che emergono frequentemente dalle analisi:</i> .....	311
Costo umano della carenza di B <sub>12</sub> infantile non diagnosticata.....	311
La storia di Jack.....	312
La storia di Lennon.....	313
Difetti congeniti di metabolismo e trasporto della B <sub>12</sub> .....	317
Disturbi da carenza di coenzima metilmalonil-CoA mutasi Cbl-A, Cbl-B, Cbl-F.....	318
Cbl-C, Cbl-D.....	318
Cbl-E, Cbl-G.....	319
Anomalie nel trasporto della vitamina B <sub>12</sub> .....	319
Capitolo 12 - Ulteriori riferimenti bibliografici.....	320

## **CAPITOLO 13 - L'efficienza economica di screening e terapia**

<b>precoci nella carenza di vitamina B<sub>12</sub> .....</b>	<b>325</b>
1. <i>Traumi da caduta</i> .....	327
2. <i>Malattia mentale</i> .....	327
3. <i>Demenza</i> .....	328
4. <i>Malattie neurologiche: sclerosi multipla (SM), mielite trasversa, SLA, neuropatia, Guillain-Barré, polineuropatia demielinizante infiammatoria cronica (CIDP), Parkinsonismo</i> .....	328
5. <i>Anemia</i> .....	330
6. <i>Autismo confrontato con lesione cerebrale acquisita da carenza di B<sub>12</sub> (BABI)</i> .....	332
Altre preoccupazioni costose.....	333
Uso degli inibitori della pompa protonica.....	333
Bypass gastrico.....	335
Un segreto da dieci centesimi.....	336
Considerazioni finali: salvare vite e risparmiare denaro.....	336

## **CAPITOLO 14 - Appello per uno sforzo congiunto..... 338**

Appendici.....	342
<i>Appendice A: cause della carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	342
<i>Appendice B: sistemi dell'organismo che risentono degli effetti della carenza di B<sub>12</sub></i> .....	343
<i>Appendice C: segni e sintomi neurologici di carenza di B<sub>12</sub></i> .....	344
<i>Appendice D: manifestazioni psichiatriche della carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	344
<i>Appendice E: manifestazioni ematologiche della carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	344
<i>Appendice F: altri segni e sintomi di carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	345
<i>Appendice G: segni e sintomi di carenza di vitamina B<sub>12</sub> nei neonati e nei bambini</i> .....	345
<i>Appendice H: chi va sottoposto a controllo e chi è a rischio di carenza di B<sub>12</sub>?</i> .....	346
<i>Appendice I: disturbi che possono essere dovuti a carenza di B<sub>12</sub></i> .....	347
<i>Appendice J: motivi per cui gli anziani sono ad alto rischio di carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	347

<i>Appendice K: segni e sintomi di carenza di vitamina B<sub>12</sub> attribuiti all'età o ad altri fattori</i> .....	348
<i>Appendice L: test di laboratorio che aiutano a formulare la diagnosi di carenza di vitamina B<sub>12</sub></i> .....	348
<i>Appendice M: lista di criteri per la carenza di cobalamina (CDCL) Punteggio di rischio di deficit di cobalamina (CDR)</i> .....	349
<i>Appendice N: dati di laboratorio di 12 pazienti ammessi in un reparto di medicina di urgenza con sintomi di carenza di B<sub>12</sub></i> .....	351
<i>Appendice O: dati di laboratorio dell'ospedale Z (vitamina B<sub>12</sub> nel siero &lt;180 pg/ml); 40 pazienti ammessi in un reparto di medicina di urgenza che fa uso del punteggio CDCL e CDR</i> .....	353
<i>Dati di laboratorio dell'ospedale Z (vitamina B<sub>12</sub> nel siero 181-211 pg/ml)</i>	355
<i>Appendice P: motivi per cui i medici non sottopongono a controlli della vitamina B<sub>12</sub></i> .....	357
<i>Appendice Q: esempi di assistenza sanitaria inadeguata</i> .....	357
<i>Appendice R: perché la carenza di B<sub>12</sub> è un'epidemia?</i> .....	358
<i>Appendice S: codici di diagnostica ICD-9 per il rimborso per carenza di B<sub>12</sub></i>	359
<i>Appendice T: protocollo terapeutico consigliato per la carenza di B<sub>12</sub></i> .....	360
<i>Appendice U: costi della terapia a base di iniezioni di B<sub>12</sub></i> .....	361
<i>Appendice V: paesi in cui la carenza di B<sub>12</sub> è stata descritta in riviste scientifiche</i> .....	361
<i>Appendice W: storia della vitamina B<sub>12</sub></i> .....	362
<i>Appendice X: fatti sulla carenza di B<sub>12</sub> nei bambini</i> .....	363
<i>Appendice Y: punti chiave per i diagnostici</i> .....	364
<i>Appendice Z: consapevolezza della B<sub>12</sub></i> .....	365
 Indice analitico.....	 366
Gli Autori .....	378