

## La carenza di vitamina B può provocare disturbi mentali negli adolescenti

La rivista Preventive Medicine ha pubblicato uno studio che mostrerebbe come una dieta povera di vitamine del gruppo B possa provocare disturbi mentali e problemi comportamentali nei bambini e negli adolescenti durante la fase di crescita.

I ricercatori australiani del Telethon Institute for Child Health Research hanno monitorato per un periodo di 17 anni le abitudini alimentari di circa 700 individui associandole poi con i comportamenti tenuti e al verificarsi di disturbi mentali.

Analizzando i dati gli autori della ricerca hanno così notato come la carenza di vitamine del gruppo B incida negativamente sulle funzioni del sistema nervoso centrale, soprattutto in quelle che regolano i comportamenti. Questo perché –sostengono i ricercatori- le vitamine del gruppo B sono essenziali per la produzione dei neurotrasmettitori come la serotonina che svolgono la funzione di regolare il comportamento negli individui.

Sono infatti queste sostanze che influiscono ad esempio sulla sensazione di felicità e di benessere e, di conseguenza, una quantità non adeguata di nutrienti produttori di neurotrasmettitori può comportare, soprattutto durante la fase adolescenziale il rischio di depressione, aggressività o la tendenza a sviluppare pericolose dipendenze come quelle da alcool o dal fumo.

Questa ricerca confermerebbe ancora una volta l'importanza di una alimentazione sana ed equilibrata fin dalla tenera età. Sono moltissimi in natura gli alimenti ricchi di vitamine del gruppo B: legumi, patate, ortaggi verdi, carne di maiale, tuorlo d'uovo, cereali integrali, soia, piselli, riso, mandorle, noci, pappa reale tanto per citarne alcuni.