

Vitamina B12 1000 mcg (Cianocobalamina)

WeightWorld

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Valoración científica

' **NO APRUEBA según la ciencia** · 75/100

Qué hace: Proporciona cianocobalamina que corrige deficiencias de vitamina B12 y mantiene niveles séricos adecuados.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— La RDA de B12 para adultos es 2,4 /mcg/ día; 1000 /mcg representa ~400 /× la RDA y solo está indicada en deficiencia probada.

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— El cianocobalamina es la forma sintética más utilizada; tras conversión intracelular muestra biodisponibilidad comparable a formas activas en estudios de reposición.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— En personas con deficiencia de B12, suplementos de cianocobalamina 1000 /mcg elevan eficientemente sérico B12 y corrigen marcadores hematológicos (Cochrane 2020).

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— El producto promete aportar vitamina B12; cumple al proporcionar la cantidad declarada de cianocobalamina, esencial para síntesis de ADN y eritropoyesis.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Según la etiqueta del producto (WeightWorld), contiene solo cianocobalamina, celulosa microcristalina, estearato de magnesio y sílice, excipientes habituales necesarios para la forma de tableta.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— WeightWorld no publica certificaciones de terceros (USP, NSF, Informed Choice) ni resultados de pruebas independientes en su sitio web.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— No existe nivel máximo de tolerancia establecido para B12; dosis de 1000 /mcg/día se excretan en orina sin toxicidad demostrada (EFSA 2015).

' **Buena relación calidad-precio**— El precio medio de 120 tabletas de 1000 /mcg es ~£8 £10, lo que resulta en un coste bajo por mcg frente a marcas premium con formas activas.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 2,4 mcg elemental por día (adulto sano)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 1.000 mcg elemental por día

Vitamina B12 1000 mcg (Cianocobalamina) WeightWorld

Qué es

La vitamina B12 (cianocobalamina) es una vitamina esencial que participa en la síntesis de ADN, la producción de glóbulos rojos y la función neuromuscular.

Para quién

- Personas con deficiencia comprobada de B12.
- Veganos estrictos o dietas bajas en productos animales.
- Individuos con trastornos de absorción gastrointestinal.

Quién NO debe tomarlo

- Embarazo y lactancia no contraindicado, pero la dosis elevada sin indicación médica no aporta beneficio.
- Personas con trastornos de absorción (celiaquía, enfermedad de Crohn) deben consultar a un profesional.

Dosis real vs marketing

- Recomendación científica: 2,4 /mcg elemental por día para adultos sanos.
- Marketing: 1 /000 /mcg elemental por día.
- La dosis de marketing es ~400 /× la ingesta diaria recomendada y solo justificada en casos de deficiencia documentada.

Mitos desmontados

- “Más es mejor”: Exceso de B12 no aumenta la producción de energía ni mejora el rendimiento; el cuerpo excreta el exceso sin efectos adicionales.
- “B12 acelera la pérdida de peso”: No hay evidencia que la vitamina B12 influya directamente en la pérdida de grasa.

Defectos

- Cianocobalamina contiene cianuro, aunque en cantidades insignificantes.
- La forma sintética puede ser menos biodisponible que la metilcobalamina.
- La dosis elevada puede generar desconfianza en la necesidad real de suplementación.

Alternativas premium

- Thorne Research Basic B Complex 1000 /mcg – Metilcobalamina + complejo B completo.
- Jarrow Formulas Methylcobalamin 500 /mcg – Forma activa sin cianuro.
- Solgar Vitamin B12 1000 /mcg – Cianocobalamina de alta pureza, GMP.

Conclusión: El producto es recomendable solo para personas con deficiencia documentada. Para adultos sanos la dosis de marketing es innecesariamente alta y no aporta beneficio adicional.

Para quién es

Individuos con deficiencia documentada de B12, personas con dietas veganas estrictas o con absorción gastrointestinal reducida.

Quién NO debe tomarlo

Embarazo y lactancia no contraindicado, pero no se recomienda dosis elevada sin indicación médica; personas con trastornos de absorción (celiaquía, enfermedad de Crohn) deben consultar a un profesional.

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Research Basic B-Complex 1000 mcg — Contiene B12 en forma de metilcobalamina, una forma bioactiva, y un complejo B completo para sinergia.
- Jarrow Formulas Methylcobalamin 500 mcg — Metilcobalamina, la forma activa de B12, con dosis ajustable y sin cianuro.
- Solgar Vitamin B12 1000 mcg — Cianocobalamina de alta pureza, certificado por terceros, con certificación de calidad GMP.

Cómo usar

Dosis: 1000 mcg

Toma: 1 tableta al día, preferiblemente con comida

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.