

Vitamina B12 (cianocobalamina) 1000 mcg – WeightWorld

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

Valoración científica

' **NO APRUEBA según la ciencia** · 50/100

Qué hace: Corrige el déficit de vitamina B12, apoyando la síntesis de ADN, formación de eritrocitos y mantenimiento de la mielina.

' **Dosis científicamente adecuada (sin sobredosis ni infradosis)**— 1000 mcg diario es apropiado solo para déficit agudo (1-2 semanas); mantenimiento requiere 250-500 mcg 1-2×/semana. Uso indefinido supera la RDA (2,4 mcg/día).

' **Forma/compuesto biodisponible (buena forma, p. ej. bisglicinato > óxido)**— Cianocobalamina necesita conversión intracelular a metil- y adenosilcobalamina; formas como metilcobalamina son más directamente activas y mejores para variantes MTHFR/MTRR.

' **Evidencia científica que respalde su uso**— Ensayos clínicos demuestran que la cianocobalamina eleva sérico B12 y corrige anemia megaloblástica en personas con déficit confirmado.

' **Hace lo que promete (eficacia real, no marketing)**— Solo mejora fatiga y marcadores en déficit; en niveles normales no tiene efecto estimulante. Las afirmaciones de 'energía para todos' no están respaldadas.

' **Pureza y sin aditivos innecesarios**— Incluye celulosa y estearato de magnesio como excipientes; aunque GRAS, son aditivos no necesarios para un suplemento de B12 puro.

' **Marca fiable / con análisis de terceros o certificaciones**— WeightWorld no muestra certificaciones USP, NSF, Informed Choice ni resultados de pruebas de lotes accesibles públicamente.

' **Seguridad (sin riesgos relevantes a la dosis vendida)**— La B12 es hidrosoluble; excesos se excretan en orina. No se ha establecido un nivel tóxico; 1000 mcg/día se considera seguro para adultos.

' **Buena relación calidad-precio**— Precio bajo comparable a genéricos de cianocobalamina; aunque la forma y aditivos reducen valor relativo a metilcobalamina premium, el coste económico es aceptable.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 1000 mcg oral diario en caso de déficit confirmado (1-2 semanas); mantenimiento 250-500 mcg 1-2 veces por semana. RDA: 2,4 mcg/día.

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 1 tableta de 1000 mcg al día, de forma indefinida, sin necesidad de prueba de déficit.

Qué es

Vitamina B12 (cianocobalamina) 1000 mcg es un suplemento sintético de la vitamina B12, esencial para la síntesis de ADN, formación de eritrocitos y mantenimiento de la mielina.

Para quién

Personas con déficit confirmado de B12, dietas veganas/vegetarianas, malabsorción gástrica, adultos mayores con atrofia gástrica.

Quién NO debe tomarlo

Quienes padecen enfermedad de Leber, alergia al cobalto o a excipientes; en embarazo/lactancia usar solo bajo supervisión médica y no exceder la RDA sin indicación.

Dosis real vs marketing

Dosis científica: 1000 mcg oral diario solo en déficit (1-2 semanas), luego mantenimiento 250-500 mcg 1-2 veces/semana. RDA: 2,4 mcg/día.

Dosis de marketing: 1 tableta de 1000 mcg al día de forma indefinida, sin necesidad de prueba de déficit.

Mitos desmontados

- «Más B12 siempre es mejor»: el exceso se excreta en orina; dosis muy altas no aportan beneficio adicional y pueden enmascarar déficit de ácido fólico.
- «La B12 aumenta la energía en cualquiera»: solo mejora el cansancio si hay déficit; en niveles

normales no tiene efecto estimulante.

Defectos

- Contiene solo cianocobalamina, forma que requiere conversión interna a metilcobalamina y adenosilcobalamina; algunas personas con polimorfismos en MTHFR o MTRR pueden tener menor eficiencia.
- Incluye excipientes típicos (celulosa, estearato de magnesio) que pueden ser problemáticos para sensibles.
- No incluye factores de absorción como ácido fólico o biotina que podrían mejorar utilización en ciertos contextos.

Alternativas premium

- Thorne Vitamin B12 (Methylcobalamin) 1000 mcg – forma metilcobalamina, mayor biodisponibilidad, libre de aditivos.
- Pure Encapsulations Vitamin B12 (Methylcobalamin) 1000 mcg – hipoalergénico, sin gluten, sin OGM.
- Jarrow Formulas Methyl B12 5000 mcg Lozenges – dosis alta sublingual, absorción rápida.

Para quién es

Adultos con déficit de B12 confirmado, dietas veganas/vegetarianas, malabsorción gástrica, adultos mayores con atrofia gástrica.

Quién NO debe tomarlo

Personas con enfermedad de Leber (neuropatía óptica hereditaria), alergia al cobalto o a cualquier excipiente; usar bajo supervisión médica en embarazo/lactancia si se supera la RDA.

Alternativas premium recomendadas

- Thorne Vitamin B12 (Methylcobalamin) 1000 mcg — Forma metilcobalamina, mayor biodisponibilidad y retención tisular; libre de aditivos innecesarios, disponible en iHerb.
- Pure Encapsulations Vitamin B12 (Methylcobalamin) 1000 mcg — Hipoalergénico, sin gluten, sin OGM, sin conservantes; ideal para sensibles.
- Jarrow Formulas Methyl B12 5000 mcg Lozenges — Dosis alta sublingual de metilcobalamina, absorción rápida; útil para reponer reservas rápidamente.

Cómo usar

Dosis: 1000 mcg oral diario en caso de déficit confirmado (1-2 semanas); mantenimiento 250-500 mcg 1-2 veces por semana. RDA: 2,4 mcg/día.

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.