



Los beneficios del complejo B son muchos, ya que aglutina todas las vitaminas del tipo B; la B1, B2, B3, B5, vitamina B6, B9, B12 y además puede reunir otras sustancias beneficiosas para la salud como son la biotina, colina y el inositol.

El complejo B es necesario para el correcto funcionamiento de casi todos los procesos en el cuerpo. Aquí verá los principales beneficios del complejo B:

La vitamina B1 es necesaria para ayudar a convertir los carbohidratos que comemos en glucosa. Las siguientes vitaminas del tipo B son necesarias a nivel celular para convertir la glucosa en energía: La vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6 y biotina. Una deficiencia de cualquiera de estas vitaminas puede conducir a la disminución en la producción de energía, letargo y la fatiga.

El complejo B es esencial para el funcionamiento saludable del sistema nervioso. La vitamina B5 es necesaria para el correcto funcionamiento de las glándulas suprarrenales y la producción de algunas hormonas y sustancias que regulan los nervios. Las vitaminas B12, B1 y B6 son esenciales para la regulación y el funcionamiento correcto de todo el sistema nervioso. La vitamina B9 es esencial para prevenir defectos del tubo neural en el feto durante el embarazo. Una

deficiencia en cualquiera de las vitaminas del complejo B puede conducir a la sensación de estrés, ansiedad y depresión.

El complejo de vitamina B es esencial para la correcta digestión, la producción de ácido clorhídrico (HCl) y para ayudar en la descomposición de las grasas, proteínas e hidratos de carbono. Especialmente vital para la buena digestión son las vitaminas B1, B2, B3 y B6. Una deficiencia en cualquiera de estas vitaminas del grupo B puede conducir a la digestión deficiente y la deficiencia de nutrientes esenciales.

La vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B9, B12, biotina y colina son necesarias para el crecimiento saludable de la piel, cabello y uñas. Una cantidad adecuada de estas vitaminas del complejo B es vital para tener una piel radiante y clara y retrasar el envejecimiento del cabello.

Los trastornos de la piel como dermatitis, piel grasosa, caspa, labios escamosos, sequedad de la piel, pelo gris y pobre crecimiento de pelo pueden delatar alguna deficiencia de

estas vitaminas. Otros trastornos comunes son las arrugas prematuras, acné, erupciones, uñas quebradizas y la irritación de la piel.

MEMORIA TOTAL

Entre los muchos beneficios del complejo B para la salud, un importante beneficio es el incremento de nuestra capacidad de memoria y concentración. Se ha visto que sobre todo en las personas mayores, la ingesta de vitaminas del complejo B mejora la memoria y estabiliza el estado de ánimo.

La B9 también conocida como ácido fólico, juega un papel vital durante el embarazo y ayuda en el crecimiento sano de los niños. La deficiencia de esta vitamina conduce al deterioro del crecimiento de los bebés y problemas de aprendizaje.

Como podemos ver, los beneficios del complejo B son muchos y las deficiencias de cualquiera de las vitaminas que lo componen pueden conducir a trastornos graves de salud.