

VITAMINE: L'ABC DELLA SALUTE

Il nostro organismo non ha bisogno soltanto di carboidrati, proteine e grassi, ma anche di vitamine e minerali. Queste sostanze sono dette “micronutrienti” perché devono essere assunte in piccole quantità, ma sono indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo.

Tranne la vitamina D, le vitamine non vengono sintetizzate dal nostro organismo ma sono assunte regolarmente tramite l'alimentazione quotidiana. Infatti le vitamine sono contenute in diversi alimenti, quali carne, pesce, verdure, frutta e cereali, quindi è molto importante seguire una dieta equilibrata e variegata. Il loro fabbisogno varia in funzione di età, sesso, gravidanza e allattamento.

Questi micronutrienti agiscono da coenzimi, ossia svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione di molte reazioni chimiche estremamente importanti per il nostro benessere.

Le vitamine sono suddivise in due grandi gruppi, sulla base della loro solubilità:

- **Vitamine IDROSOLUBILI** - non vengono immagazzinate nel nostro organismo e quindi devono essere assunte quotidianamente con l'alimentazione. Si tratta delle vitamine del gruppo B, compreso l'acido folico, della vitamina H e C.
- **Vitamine LIPOSOLUBILI** - vengono accumulate a livello epatico e vengono assorbite assieme ai grassi alimentari. Grazie a questa caratteristica, quindi, è molto più difficile sviluppare una carenza da vitamine liposolubili, in quanto richiede tempi maggiori di non assunzione. Poiché vengono smaltite con lentezza, un quantitativo eccessivo può più facilmente causare problemi di accumulo. Ne fanno parte la vitamina A, D, E e K.

VITAMINE IDROSOLUBILI

VITAMINE DEL GRUPPO B



Sono otto e sono estremamente diffuse sia nel regno vegetale (tranne la vitamina B12) che in quello animale. Intervengono nel funzionamento del sistema nervoso e nella formazione delle cellule del sangue e partecipano al metabolismo energetico di glucosio, grassi e proteine. La vitamina B12 si trova esclusivamente nei cibi di origine animale, pertanto una dieta vegetariana o vegana predispone più facilmente a carenze. A questa famiglia appartiene l'*acido folico* (vitamina B9) fondamentale in gravidanza, soprattutto nelle prime 4-8 settimane di vita e una sua carenza può provocare una malformazione del sistema nervoso del nascituro. La si trova in asparagi, insalata, spinaci, pomodori, latte e uova.

VITAMINA H (BIOTINA)



La vitamina H o *Biotina* favorisce la crescita cellulare e la produzione di energia a partire da amminoacidi. Ha la capacità di preservare l'integrità della pelle e dei capelli.

VITAMINA C



La vitamina C, o *acido ascorbico* e spesso impiegata come additivo alimentare antiossidante, è una molecola poco stabile alla temperatura e alla luce, quindi la cottura degli alimenti ne riduce la concentrazione. La fonte principale di vitamina C è la frutta fresca, che non deve mai mancare nella nostra dieta. Questa vitamina esplica la sua funzione nella corretta formazione del collagene e quindi è essenziale per il buon stato di vasi sanguigni, ossa, denti e articolazioni. Ha una rilevante importanza nel sistema immunitario ed è un potente antiossidante.

VITAMINE LIPOSOLUBILI

VITAMINA A



La vitamina A è fondamentale per la formazione e il mantenimento della cute, dei capelli e delle mucose. Inoltre è utile per la vista, per le ossa e per i denti. La troviamo preformata negli alimenti di origine animale (fegato, latte, uova, pesce) mentre nei vegetali è sotto forma di precursori: i

caroteni, presenti non solo nei vegetali e frutti di colore giallo-arancione ma anche in quelli color verde intenso, dove la clorofilla copre il tipico color arancio.

VITAMINA D



La vitamina D, partecipando alla fissazione del calcio, contribuisce a mantenere la mineralizzazione delle ossa. In realtà, non è una vitamina in senso stretto, perché grazie alla luce del sole l'organismo può sintetizzarla e accumularla nei mesi estivi, per impiegarla in modo costante anche in inverno. Spesso risulta essere carente nelle donne in menopausa o con osteoporosi, pertanto è necessaria un'integrazione.

VITAMINA E



La vitamina E è presente in natura come *tocoferolo*, un potente antiossidante tipico dei grassi vegetali. Aiuta a proteggere le cellule dai radicali liberi rallentando l'invecchiamento, inoltre promuove il corretto funzionamento del sistema nervoso.

VITAMINA K



La vitamina K viene sintetizzata anche dalla flora batterica intestinale (in maniera però insufficiente al fabbisogno) ed è coinvolta nel processo di coagulazione del sangue. Spesso nei

neonati è necessaria l'integrazione di questa vitamina in quanto non presentano ancora una flora batterica ben sviluppata.