

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 5

Le vitamine



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]

Le vitamine sono dei "micronutrienti"

Le vitamine sono sostanze contenute negli alimenti che, insieme ai minerali, rientrano nel gruppo dei "micronutrienti", cioè sostanze di cui l'organismo umano ha bisogno in piccole quantità per svolgere correttamente tutte le sue funzioni.

Esse sono **elementi privi di calorie** e quindi non "nutrono" di per sé, ma sono **indispensabili per la vita**. Le loro funzioni sono di regolare alcuni processi e reazioni chimiche e proteggere l'organismo. **La loro carenza può determinare specifiche malattie**.

La maggior parte delle vitamine non possono essere prodotte dall'organismo e devono pertanto essere assunte attraverso una **dieta equilibrata**. Le troviamo **soprattutto nella frutta, nella verdura, nel latte, nei cereali**, ma anche in misura minore in altri alimenti di origine animale.

Alcune vitamine contenute nella frutta e nella verdura sono particolarmente sensibili alla luce ed al calore e diventano inattive con la cottura: per questo è importante consumare anche **frutta e verdura crude e che non siano state conservate per lungo tempo**.



Alimentazione sana:

la frutta è ritenuta indispensabile nella nostra alimentazione.

Dobbiamo però prestare attenzione a non consumarne troppa, perché contiene zuccheri e questi ultimi non devono essere in eccesso nella dieta.



Frutta e ortaggi rischiano di perdere gran parte del proprio valore nutrizionale se coltivati molto lontano, con un lungo tempo che trascorre tra la raccolta e il consumo e talvolta vari processi di conservazione. Sono allora preferibili i mercati stagionali e locali.

Vitamine liposolubili e idrosolubili

Le vitamine si possono dividere in due gruppi:

- ❖ **Liposolubili:** sono vitamine solubili nei grassi, per cui il loro assorbimento è facilitato dalla contemporanea assunzione di grassi. Esse tendono ad accumularsi nel tessuto adiposo e nel fegato. Appartengono a questo gruppo le vitamine **A, D, E, K**
- ❖ **Idrosolubili:** sono vitamine solubili in acqua, hanno bassa resistenza alla temperatura e sono sensibili alla luce. Non tendono ad accumularsi nell'organismo. Appartengono a questo gruppo le vitamine del **gruppo B** e la **vitamina C**

Vitamina	Alimenti indicativi	Funzioni principali	Sintomi di carenza (possibili esempi)
A (retinolo)	Uova, carote, verdure verdi e gialle, frutta gialla, latte, formaggi, burro, fegato	Necessaria agli occhi, alla pelle, alla crescita	Ritardo della crescita, pelle secca e rugosa, cecità
D (calciferolo)	Latte, burro, uova, olio di fegato di merluzzo	Necessaria ai denti, alle ossa, alla crescita	Rachitismo, fragilità ossea
E (tocoferolo)	Ortaggi verdi, olio di semi e di oliva	Protegge i tessuti dall'ossidazione	Disturbi del sistema nervoso e del metabolismo in generale
K (fillochinone)	Oli vegetali, pomodori, spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere	Necessaria alla coagulazione del sangue	Emorragie
C (acido ascorbico)	Ortaggi verdi, agrumi, fegato	Assorbimento del ferro, formazione e protezione dei tessuti	Stanchezza, insonnia, fragilità capillare
B1 (tiamina)	Lievito di birra, legumi, frutta, germe dei cereali, soia, pesce	Metabolismo degli zuccheri, protezione del sistema nervoso, regolazione della crescita	Fatica, irritabilità, inappetenza, disturbi nervosi
B2 (riboflavina)	Lievito, fegato, carni rosse, legumi, cereali integrali	Metabolismo delle proteine, grassi e zuccheri, regolazione della crescita	Lesioni cutanee, lacrimazione
B6 (piridossina)	Germe dei cereali, carne, banane, legumi	Metabolismo delle proteine e dei grassi	Irritabilità, disturbi della pelle e del sistema nervoso periferico
B12 (cianocobalamina)	Carne, latte, uova, pesce, crostacei	Formazione globuli rossi, sistema nervoso	Anemia, anemia perniciosa
PP (nicotinamide)	Carni magre, pesci, latte, uova, arachidi, legumi	Metabolismo (trasformazione del cibo in energia)	Nausea e vomito, dolori addominali, cefalea, fatica