



Vinci la Dieta

Consulenza Nutrizionale

Dott. ssa Rosella Di Bartolomei - Cell. 346 0366207 - Roma - Email: info@vinciladieta.it

LE VITAMINE



Tutte le vitamine sono micronutrienti, essenziali per l'alimentazione umana, anche in piccola dose, e in caso di una loro mancanza si instaurano gravi problemi di salute.

Le vitamine sono suddivise in due categorie le idrosolubili (solubili in acqua) B, C e liposolubili (solubili nei grassi) A, D, E, K.

Sono indispensabili per un corretto funzionamento dell'organismo insieme con le proteine, carboidrati e lipidi.

I sintomi più evidenti dovuti ad una carenza di vitamine B sono secchezza della pelle e capelli sfibrati e inoltre mancanza di appetito accompagnata da stitichezza, insonnia e acne. Notiamo un assorbimento ridotto in caso di un consumo eccessivo di caffè, alcolici, zuccheri e per un uso di pillole anticoncezionali e sonniferi. Anche lo stress e la presenza di infezioni con un abuso di sulfamidici porta ad un ridotto assorbimento invece l'assorbimento è favorito dalla presenza di altre vitamine, quali C ed E, ed anche dal Calcio e Fosforo.

VIT.	FONTI ALIMENTARI	FUNZIONI	SINTOMI DA CARENZA
A	carote, latte, formaggi, olio, fegato	funzione visiva, pelle, crescita	pelle secca e rugosa, cecità
D	latte, burro, tuorlo, olio di fegato di merluzzo	sviluppo di denti e ossa	rachitismo, fragilità ossea
E	ortaggi verdi, olio	antiossidante	molto rari
K	ortaggi verdi	coagulazione del sangue	emorragie
C	ortaggi verdi, agrumi, fegato	assorbimento del ferro, difese immunitarie	stanchezza, insonnia
B1	lievito di birra, legumi, frutta	metabolismo degli zuccheri	fatica, irritabilità, inappetenza
B2	latte, uova, pesci, carne	metabolismo	lesioni cutanee, lacrimazione
B3 o PP	carni magre, pesci, cereali	metabolismo	pellagra, cefalea, depressione
B5	tuorlo d'uovo, fegato, pappa reale, ortaggi	metabolismo	cefalea, stanchezza
B6	germe dei cereali, uova, latte, legumi	metabolismo delle proteine	depressione
B8 o H	uova, latte	crescita	dolori muscolari, stanchezza, desquamazione cutanea
B9 ac. folico	fegato, uova, formaggio, ortaggi verdi	formazione globuli rossi, sintesi acidi nucleici	anemia, disturbi neurologici
B12	carne, latte, uova, pesce, crostacei	formazione globuli rossi, sistema nervoso	anemia, anemia perniciosa

VITAMINA A o Retinolo si trova nel latte, uova, pomodori, zucche, albicocche, melone, spinaci, prezzemolo, fegato, carote, cicoria, burro, olio di fegato di merluzzo.

Una sua mancanza provoca abbassamento della vista, secchezza delle mucose della bocca e del naso, utile nel trattamento dell'acne.

VITAMINA B1 o Tiamina si trova in cereali integrali, nocciole, mandorle, noci, pappa reale, soia e lievito di birra.

La sua mancanza porta ad una diminuzione dell'appetito, a stanchezza e dolori muscolari.

VITAMINA B2 o Riboflavina si trova nel pane dei cereali, fegato, vegetali a foglie verdi e prodotti caseari, tuorlo d'uovo. La sua mancanza porta afe, stomatiti, infiammazioni oculari.

VITAMINA B3 o Niacina o vitamina PP si trova nel pesce, nel lievito di birra, fegato, frattaglie, rabarbaro.

La sua mancanza porta a una cattiva digestione, intestino irregolare, pelle secca e disfunzioni al sistema nervoso.

VITAMINA B4 o Adenina si trova nel lievito di birra, riso, estratto di barbabietola, pomodoro, latte intero, patate.

La sua mancanza provoca abbassamento delle difese immunitarie, nevriti o polinevriti mentre la sua presenza stimola la formazione di globuli bianchi.

VITAMINA B5 o Acido Pantotenico è uno dei componenti del coenzima A (CoA), una molecola che svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo essenziale per la sintesi di carboidrati, grassi e proteine.

La presenza di **acidi (aceto)** e **bicarbonato di sodio** presente nei cibi porta ad una eliminazione della vitamina. Si trova nei legumi (lenticchie, piselli), nel lievito di birra, soia, arachidi, tuorlo d'uovo, pappa reale.

La sua mancanza può provocare vomito, irrequietezza, dolori addominali, bruciori ai piedi, crampi muscolari, sensibilità all'insulina, diminuzione della formazione degli anticorpi e infezioni alle prime vie respiratorie.

VITAMINA B6 o Piridossina si trova nel pesce, pollo nocciole, fagioli secchi, carne rossa, fegato, riso, tonno, piselli, banane, prugne.

Il deficit di Piridossina negli adulti si manifesta principalmente sui nervi periferici, sulla pelle, sulle mucose e sulle cellule del sangue, nei bambini è colpito anche il sistema nervoso centrale (SNC).

VITAMINA B7 o Inositolo si trova nelle prugne secche, crusca, fiocchi d'avena, legumi, fegato, germe di grano, lievito di birra, frutta fresca come melone, arancia e banana, noci e frutta secca.

La sua mancanza può portare a periodi di depressione e lavora con le altre vitamine del gruppo B a mantenere un sano sistema nervoso e immunitario.

VITAMINA B9 o acido folico si trova negli agrumi, funghi, fagioli secchi, piselli, vegetali a foglie verdi e fegato.

Una carenza di acido folico determina rallentamenti nella sintesi di DNA ed RNA con conseguente anemia e disturbi gastrointestinali.

Un deficit nelle donne in stato di gravidanza può portare alla comparsa della spina bifida nel nascituro.

VITAMINA B12 o Cobalamina si trova nel latte, uova, carne, molluschi, pollo e prodotti caseari. Agisce insieme all'acido folico e una sua mancanza porta a disturbi del sistema nervoso, affaticamento cronico e caduta di capelli.

VITAMINA C si trova negli agrumi, peperoni verdi e rossi, fragole, pomodori, patate, broccoli, vegetali con foglie scure, zucche, mango, mirtilli, melone, ananas.

Una sua mancanza provoca degenerazione maculare, aumento delle infiammazioni, problemi cardiovascolari, previene l'invecchiamento della pelle.

Quando viene assunta con il ferro ne facilita l'assorbimento.

VITAMINA D si trova nei pesci grassi (salmone e aringhe), uova, olio di fegato di merluzzo. Mantiene normali i livelli di calcio e fosforo nel sangue. Una sua mancanza porta a iperparatiroidismo secondario, ipofosfatemia, rachitismo (nel bambino) e osteomalacia (nell'adulto) e debolezza muscolare.

VITAMINA E. Antiossidante. Liposolubile interrompe la produzione di radicali liberi. Si trova nell'olio di girasole, margarina, nocciole, mandorle, olio di arachidi, olio di colza, noci, tuorlo, cicoria, patate dolci.

Una sua mancanza provoca danni a carico del sistema nervoso periferico e centrale, utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e nelle malattie cardiovascolari, indispensabile per il funzionamento muscolare e necessaria per la funzionalità dell'apparato riproduttivo e per il miglioramento del sistema immunitario.

VITAMINA K necessaria per la normale coagulazione del sangue. Si trova nei fagioli, carne, cereali, olive, spinaci, broccoli, lattuga, cavoli, cavolfiori, piselli, soia prodotti caseari. Una sua mancanza porta al rischio di sanguinamento (epistassi) o ematuria (sangue nelle urine) e disturbi della funzionalità epatica.