

CONTINUIAMO A PARLARE DELLE VITAMINE

Uno dei motivi per il quale è necessario avere una dieta variegata è proprio quello di rifornirsi dei nutrienti che il nostro organismo non è capace di sintetizzare autonomamente.

Questo è il caso delle vitamine idrosolubili, le quali non vengono accumulate e quindi è necessario assumerle quotidianamente. Esse includono tutte le vitamine del gruppo B, vitamina PP, C e H che sono importanti sia per lo sviluppo dei bambini che per il sistema immunitario e rigenerativo.

Parliamone in dettaglio..



QUANTE SONO LE VITAMINE E COSA FANNO?

Le vitamine si possono suddividere in due grandi gruppi: Liposolubili e Idrosolubili.

Idrosolubili: non accumulabili dall'organismo e quindi da assumere quotidianamente con l'alimentazione. Si tratta di tutte le vitamine del gruppo B, compreso l'acido folico, della vitamina H, PP e C.



VEDIAMO QUALI SONO:

❖ Tiamina – vitamina B1

Necessaria nel metabolismo dei carboidrati, favorisce lo stato generale di nutrizione dei tessuti nervosi. La carenza causa danni al sistema nervoso, deperimento generale e alcune condizioni specifiche come grave forma di stato confusionale e debolezza fisica soprattutto agli arti. La tiamina è molto diffusa sia negli alimenti vegetali che in quelli animali, come i cereali, i legumi, la carne di maiale, il lievito di birra. Il suo fabbisogno è di almeno 0,4 mg ogni 1000 kcal assunte.

❖ Riboflavina – vitamina B2

Importante per lo stato di nutrizione della pelle e delle mucose. La sua carenza causa alterazioni della pelle, lesioni alle mucose e al tubo digerente. E' molto diffusa nel lievito di birra, nel germe di grano, nei cereali integrali, nel fegato, nella carne, nel latte e nelle uova una certa parte però viene perduta con la cottura dei cibi. Il fabbisogno giornaliero è di 0,6 mg ogni 1000 kcal assunte.

❖ Acido pantotenico – vitamina B5

Vitamina importantissima nella protezione da una serie di condizioni patologiche, è molto diffusa in tutti gli alimenti sia animali che vegetali, soprattutto nel fegato, tuorlo d'uovo, legumi e lievito di birra. Il suo fabbisogno quotidiano è di 3-12 mg al giorno.

❖ Piridossina – vitamina B6

La presenza della vitamina B6 influenza l'efficienza nell'utilizzo delle proteine da parte dell'organismo, ma anche la sintesi dell'emoglobina e il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi. La carenza solitamente causa apatia e debolezza, e in qualche caso una forma di anemia ipocromica, dove i globuli rossi sono più chiari del solito. E' molto diffusa tra gli alimenti, nella carne, nel pesce, nei legumi ed è resistente anche a molti trattamenti industriali. Il fabbisogno giornaliero è stimato in almeno 1,1 mg al giorno per le bambine e 1,5 mg al giorno per i bambini.

❖ Cobalamina – vitamina B12

Si tratta di un gruppo di sostanze contenenti cobalto, coinvolte nel metabolismo degli acidi grassi, degli amminoacidi e degli acidi nucleici. La condizione di carenza si può manifestare solo nei casi di dieta vegetariana stretta. La carenza però può derivare anche dall'assenza del fattore che ne facilita l'assorbimento a livello intestinale, con conseguenti disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita 'perniciosa'. E' presente in tutti gli alimenti animali in minime quantità, in particolare nel fegato, nella carne, nel pesce nel latte e nelle uova, ed è resistente alla cottura. Il suo fabbisogno minimo giornaliero, normalmente coperto dalla dieta, è di almeno 2 mg al giorno.

❖ Acido ascorbico – vitamina C

La vitamina C è anche un anti ossidante, interviene nelle reazioni allergiche potenziando la risposta immunitaria, neutralizza i radicali liberi e svolge una funzione protettiva a livello di stomaco, inibendo la sintesi di sostanze cancerogene. La sua carenza provoca una condizione definita scorbutto, che causa apatia, anemia e inappetenza e poi, proprio per la mancata sintesi di collagene, sanguinamento delle gengive, caduta dei denti, dolori muscolari, fragilità dei capillari e emorragie sottocutanee. La vitamina C è contenuta soprattutto negli alimenti freschi, come frutta e verdura, in particolare kiwi, agrumi, pomodori e peperoni. La vitamina viene però facilmente deteriorata durante i trattamenti di conservazione e cottura, si perde facilmente durante i lavaggi e la cottura in acqua e per avere un buon apporto di vitamina C è quindi necessario consumare frutta e verdura freschissime e crude o poco cotte. Il fabbisogno di vitamina C è di 60 mg al giorno.

❖ Biotina - Vitamina H

La biotina partecipa alla sintesi di glucosio e di acidi grassi. Essendo una vitamina molto presente negli alimenti. Si trova soprattutto nel fegato, nel pollo, nel tuorlo d'uova, nella frutta secca, in diversi ortaggi e frutta fresca, nel latte e formaggi, nel pesce. Il fabbisogno giornaliero è di 15-100 µg al giorno, solitamente soddisfatto da una normale dieta alimentare.

❖ Niacina - Vitamina PP

La vitamina PP prende parte alle reazioni della respirazione cellulare, della sintesi e demolizione di aminoacidi, acidi grassi e colesterolo. La carenza di niacina causa la pellagra. Tipici sintomi della pellagra sono dermatiti, macchie e desquamazioni epidermiche, disturbi intestinali, diarrea, fino ad alterazioni neurologiche, come la demenza. La niacina è molto diffusa negli alimenti di origine animale, e viene sintetizzata dall'organismo a partire dall'aminoacido triptofano quindi una dieta a base di proteine ne garantisce un apporto sufficiente. Il fabbisogno giornaliero è di 6,6 mg per 1000 kcal assunte.