

# LE VITAMINE

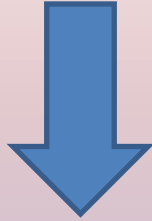


# Le vitamine

Sono sostanze regolatrici che assicurano il normale svolgimento delle reazioni chimiche che avvengono nel corpo umano, utili per la crescita, lo sviluppo. Lo scienziato polacco Funk le scoprì nel 1912. L'organismo umano non è in grado di fabbricarsele ma le ricava da alcuni alimenti soprattutto da frutta, verdura, latte e cereali. Le vitamine vengono chiamate con lettere dell'alfabeto nell'ordine in cui vengono scoperte



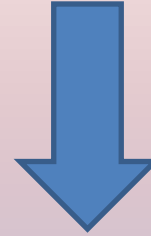
Le vitamine si dividono in:



LIPOSOLUBILI



Si sciolgono nei grassi  
e sono la A,D,E,K



IDROSOLUBILI



Si sciolgono nell'acqua  
e sono la B e la C



# Le vitamine del gruppo B

Le vitamine del gruppo B sono un gruppo di **vitamine** essenziali per una corretta alimentazione

- [Vitamina B1: contro la stanchezza](#)
- [Vitamina B2: contro infiammazioni e prurito](#)
- [Vitamina B3: per stomaco e intestino](#)
- [Vitamina B4: per le difese immunitarie](#)
- [Vitamina B5: contro stress e malumore](#)
- [Vitamina B6: contro eczemi e colesterolo alto](#)
- [Vitamina B7: per fegato e reni](#)
  - [Vitamina B12: contro l'anemia](#)



intervengono nel funzionamento del sistema nervoso e nella formazione delle cellule del sangue, partecipano al metabolismo del glucosio, grassi e proteine



# La vitamina C



La vitamina C nota come acido ascorbico è probabilmente la **vitamina** più studiata e conosciuta. Serve per la riparazione dei tessuti e per mantenere sani i capillari, le gengive, i denti. Ancora, la **vitamina C** è essenziale per l'assorbimento di altre sostanze nutritive.

Previene e cura lo scorbuto

- [Ritarda l'invecchiamento cellulare](#) mantenendo giovani i tessuti.
- Facilita la guarigione delle ossa
- È utile nella cura e delle infezioni delle vie urinarie.

La **vitamina C** è di origine vegetale e si trova nei ravanelli, broccoli, spinaci, bietole, cavolini di Bruxelles, asparagi e fave; ne sono ricchi inoltre tutti gli [agrumi](#), il [pomodoro](#), le [fragole](#), i peperoni verdi, il ribes nero e la [papaia](#).



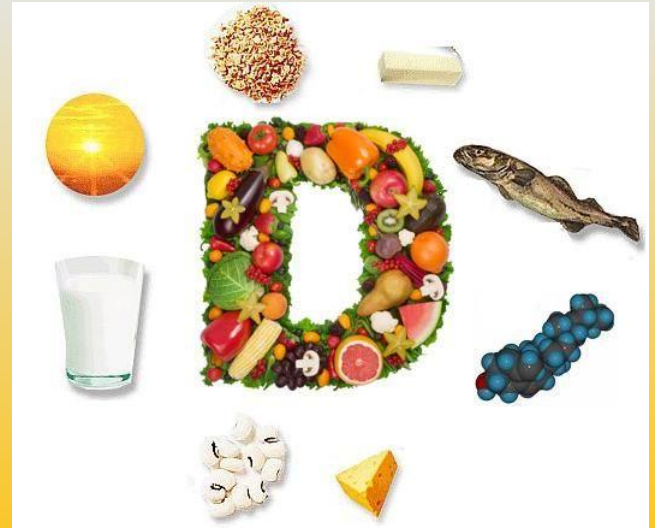
# Curiosità...

## LO SCORBUTO

Lo scorbuto è una delle più antiche malattie conosciute dall'uomo, anche se si è dovuto attendere il 1932 per identificarne chiaramente l'origine, che oggi sappiamo legata a gravi carenza di ([vitamina C](#)). Lo scorbuto è una malattia caratterizzata da [segni e sintomi](#) molteplici. Tra questi ricordiamo disturbi digestivi, [emorragie](#) multiple, [anemie](#) ed [iperpigmentazioni cutanee](#).

# La vitamina D

La vitamina D partecipa alla fissazione del calcio, contribuisce a mantenere la mineralizzazione delle ossa. Grazie alla luce solare l'organismo può sintetizzarla e accumularla nei mesi estivi per poi usarla al momento necessario.



Si trova nel pesce, latte e merluzzo. Nei bambini la mancanza causa il rachitismo che evolve in deformità scheletriche. Negli adulti la mancanza di vitamina D può portare all'osteomalacia, che provoca debolezza muscolare oltre a quella ossea.





# Curiosità...

## IL RACHITISMO

Il rachitismo è una patologia scheletrica (osteopatia) ad esordio infantile, causata da un difetto della mineralizzazione della matrice ossea e potenzialmente responsabile, in uno stadio avanzato, di deformità e fratture ossee. I sintomi sono la **malformazione** del bacino o asimmetrie del cranio, e dentali, come il ritardo nella crescita e i difetti nella struttura dei **denti**. Si può verificare anche un deficit della crescita del piccolo colpito dalla malattia. Tra i sintomi più frequenti, anche il **dolore osseo** alla palpazione, complice la fragilità delle ossa povere di **calcio**, e durante il movimento, soprattutto in corrispondenza del torace, del dorso e degli arti inferiori.

# La vitamina E

La vitamina E è presente in natura come tocoferolo un potente antiossidante tipico dei grassi vegetali.

Si trova nei cereali integrali, ortaggi, frutta, semi, frutta secca e oli vegetali.

Dà un contributo rilevante nella cura dell'**acne** e dell'**eczema**, aiuta in caso di **disturbi oculari**, rafforza le **difese immunitarie**.



Naturalmente non bisogna esagerare, per non incorrere negli **effetti collaterali** costituiti da eventuali sanguinamenti o ictus emorragico.

In ogni caso non dobbiamo dimenticare che questa vitamina può essere danneggiata dal congelamento e dalla cottura eccessiva.

Per questa ragione sarebbe opportuno evitare, per esempio, di friggere i cibi a lungo nello stesso olio.





**FINE**

**Grazie per  
l'attenzione**