

LE VITAMINE: ELEMENTI IMPORTANTI PER IL NOSTRO CORPO; A COSA SERVONO? IN QUALI CIBI LE TROVIAMO? QUALI SONO I LORO NEMICI?

Le vitamine sono composti organici essenziali per l'uomo.

L'assunzione di vitamine deve essere costante nel tempo; il fabbisogno vitaminico varia a seconda dello stato fisiologico e/o patologico dell'individuo; età e sesso, ma anche in gravidanza e durante l'allattamento, per esempio è necessario aumentarne l'assunzione. Le carenze di vitamine e le malattie ad esse associate (pellegra, beri beri, rachitismo) sono un problema importante nei paesi sottosviluppati sia a causa della malnutrizione sia per alcuni tabù alimentari che sussistono presso alcune popolazioni.

Nei paesi sviluppati invece vi sono altri tipi di problemi, dovuti più che altro a ipervitaminosi determinate da uso eccessivo di integratori e da carenza di vitamine dovute a diete sbilanciate e carenti in particolari alimenti.

Molti sono i fattori che influiscono sulla carenza di vitamine:

- Agricoltura intensiva
- Cattiva conservazione
- Cottura: distrugge le vitamine termosensibili come le vitamine B e la vit. C
- Alimentazione, diete o regimi alimentari rigidi. Anche l'uso eccessivo di cibi preparati industrialmente può portare qualche problema. Alcuni procedimenti di preparazione e di cottura possono portare ad un deterioramento di alcune vitamine.
- Problemi di assimilazione
- Assunzione di certi medicinali; alcuni farmaci possono interferire con l'assorbimento o l'attività di alcune vitamine.
- Agenti chelanti; metalli tossici, inquinamento

Le vitamine si dividono in liposolubili (le vitamine A,D,E,K) e idrosolubili (le altre).

Le vitamine idrosolubili, nell'organismo umano vengono eliminate rapidamente con le urine per cui difficilmente abbiamo un sovradosaggio.

Le vitamine liposolubili, al contrario, vengono immagazzinate nel tessuto adiposo, per cui un loro eccesso viene smaltito più lentamente e con la possibilità di fenomeni di tossicità. Per questo si sconsiglia di ricorrere a dosaggi vitaminici giornaliere elevati e continuati.

Ecco in ordine tutte le vitamine con l'indicazione della loro funzione, della loro presenza negli alimenti in ordine di importanza e la designazione delle sostanze che inibiscono la loro assimilazione:

LA VITAMINA A; IL BETACAROTENE

La vitamina A partecipa al buon funzionamento della vista, permette al calcio di fissarsi nelle ossa, serve a rigenerare la pelle.

La vitamina A in eccesso può causare nausea, vomito, mal di testa; è tossica per il feto. Il Betacarotene si converte in Vitamina A nel fegato e viene assorbito meglio a livello intestinale se abbinato a olio o grassi. Un eccesso di Betacarotene porta ad una colorazione della pelle, ma non ha effetti collaterali in l'eccesso viene eliminato attraverso la bile e le feci.

Fonti alimentari ricche di vitamina A (animale)

- olio di fegato di merluzzo e squalo
- fegato degli animali
- prodotti del latte, uova

Fonti alimentari ricche di Betacarotene (vegetale)

- albicocche
- spinaci crudi
- carote,
- patate
- alga Spirulina

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento sono:

olio di paraffina, antibiotici, cortisone, medicinali per abbassare il colesterolo.

LE VITAMINE B

Le vitamine B si prendono normalmente in un complesso e sono le vitamine che permettono un buon funzionamento del sistema nervoso (comportamento, umore). Alcune vitamine B sono dette della bellezza (pelle, unghie, capelli,..).

Fonti alimentari ricche di vitamine B:

- lievito di birra
- cereali integrali
- carne-fegato
- germe di grano

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento:

fumo, pillola, antibiotici, antiepilettici.

LA VITAMINA C

Rinforza il sistema immunitario contro patologie virali e batteriche, è antiossidante, è necessaria per la salute delle ossa, dei denti, delle gengive e dei vasi sanguigni; aiuta la disintossicazione dai metalli pesanti, potenzia l'effetto delle terapie anticancerogene, interviene nell'assorbimento del ferro, diminuisce il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue, è utile nei casi di allergie perchè abbassa l'istamina nel sangue; aiuta la cicatrizzazione (ferite, ossa, ustioni).

Fonti alimentari ricche di vitamina c:

- acerola
- rosa canina,
- kiwi,
- paprika,
- cavolini di Bruxelles,
- verdura cruda tra cui prezzemolo e crescione,
- frutta fresca

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento:

cottura, fumo, pillola, antibiotici, antiepilettici.

LA VITAMINA D

Serve al mantenimento dell'ossatura sana e regola l'assorbimento del calcio; previene l'osteoporosi.

Il sole è importante nella sintesi della vitamina D.

Un eccesso può causare calcificazione dei vasi arteriosi.

Fonti alimentari ricche di vitamina D:

- latticini,
- uova,
- fegato
- olio di fegato di pesce

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento:

olio di paraffina, antiepilettici, antitubercolinici

LA VITAMINA E

E un antiossidante, fluidifica il sangue, è utile nelle patologie cardio-vascolari e cerebro-vascolari

Fonti alimentari ricche di vitamina E:

- Olio di soia, olio di cartamo, noce, girasole
- Germi di grano

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento:

fumo

LA VITAMINA K

La vitamina K interviene nella coagulazione del sangue ed è antinfiammatoria.

Fonti alimentari ricche di vitamina K:

- verdura a foglie verdi
- latte
- youghurt
- tuorlo d'uovo
- melassa
- olio di fegato di pesce

Elementi e medicinali che ne diminuiscono l'assorbimento:

uso prolungato di antibiotici

Tutte le vitamine sono presenti negli alimenti e quindi una dieta variata, ricca di frutta e verdura cruda, (evitando il fumo e l'uso prolungato di certi medicinali) ci assicura l'apporto quotidiano di vitamine necessarie al buon funzionamento del nostro meraviglioso corpo. L'apporto di integratori può eventualmente essere utile per ripristinare un equilibrio spezzato ma non deve diventare il sostituto ad una alimentazione sana.

Romana Poncioni
naturopata