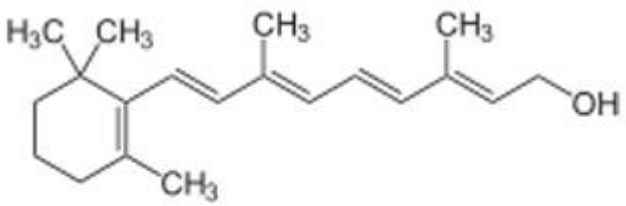
Le vitamine

Le vitamine fanno parte di quelle sostanze che non forniscono energia, ma che sono comunque indispensabili all'uomo e devono essere introdotte attraverso gli alimenti, perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarle. La carenza di vitamine (**avitaminosi**) può determinare disturbi vari:

- La carenza di vitamina A danneggia il sistema immunitario e incrementa l'insorgere di infezioni;
- La carenza di vitamina C era la causa dello scorbuto che nei secoli scorsi colpiva i marinai, i quali, navigando per lungo tempo, si nutrivano con una dieta ricca di pesce e prodotti in scatola, ma priva di frutta e di verdura, sorgenti primarie della vitamina C;
- La carenza di vitamina D impedisce un normale sviluppo osseo e provoca il rachitismo.

Le principali vitamine sono:

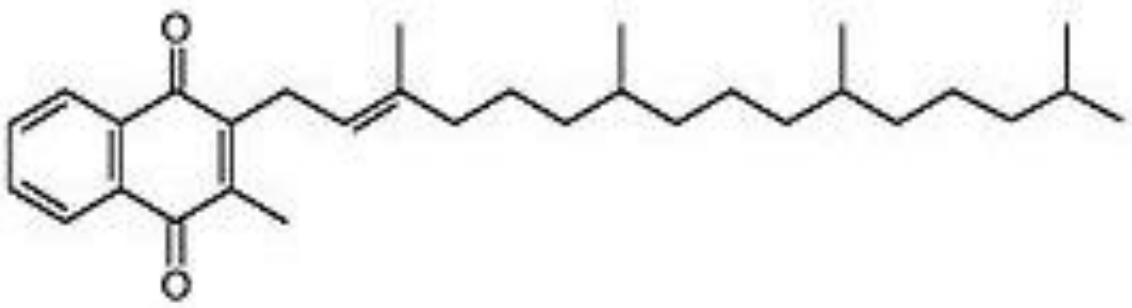
- La **vitamina A**, o **retinolo**, deriva prevalentemente da prodotti vegetali. È ossidata nella sua corrispondente aldeide, il retinale, che svolge la funzione di fotorecettore dell'occhio a basse intensità di luce. La luce determina l'isomerizzazione del retinale, inducendo un impulso attraverso il nervo ottico.



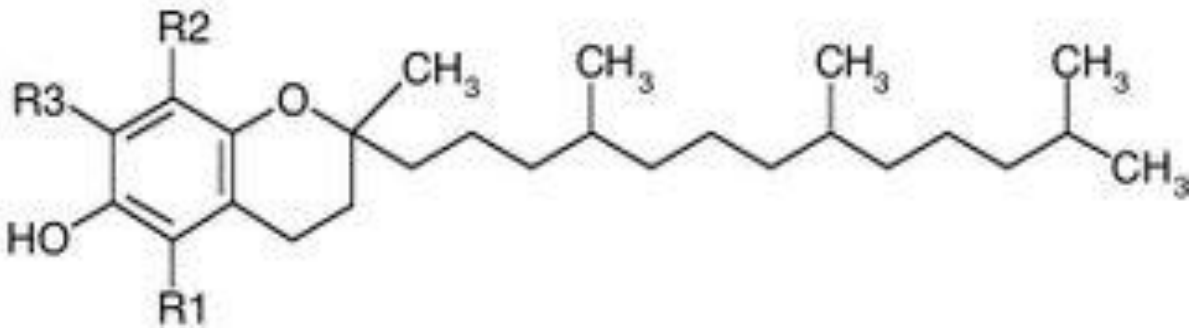
Vitamina A o Retinolo

- La **vitamina K** è un lipide utilizzato dalle piante come fillochinone e dai batteri in forma di mena chinone. È essenziale per regolare la coagulazione del sangue.

(C) 2013 - StudentVille.it - La ripubblicazione senza autorizzazione è vietata



- La **vitamina E** costituisce un gruppo di composti, il cui membro più abbondante è l'α-tocoferolo; questa molecola altamente idrofoba è incorporata all'interno delle membrane cellulari, dove svolge la funzione di antiossidante poiché previene il danno ossidativo alle proteine e ai lipidi di membrana. Una carenza di vitamina E induce una gamma di sintomi non specifici, che rendono difficile rilevare tale mancanza.



- La **vitamina B1**, che è un'ammina che nella molecola contiene anche zolfo, quindi una tiamina, presente nelle uova, nella frutta, nei cereali e nel lievito di birra

- **Vitamina B2** o **riboflavina**, che favorisce la crescita ed è presente nel lievito, nel latte, nella carne, nel granoturco, negli spinaci, nei piselli e nell'albume d'uovo.

- **Vitamina C** o **acido ascorbico**, di cui sono ricchi gli agrumi e la frutta fresca, ma anche i cavoli, i pomodori, i peperoni

(C) 2013 - StudentVille.it - La ripubblicazione senza autorizzazione è vietata

- **Vitamina D**, nota come **calciferolo**, che interviene nella formazione delle ossa ed è presente nel latte, nelle uova, nell'olio di fegato dei pesci e viene assorbita dall'organismo solo sotto l'influenza della componente ultravioletta dei raggi solari.

StudentVille

(C) 2013 - StudentVille.it - La ripubblicazione senza autorizzazione è vietata