

LE VITAMINE

LE VITAMINE SONO COMPOSTI ORGANICI DI DIMENSIONI PIUTTOSTO PICCOLE; SONO NECESSARIE PER LO SVOLGIMENTO DELLE FUNZIONI VITALI DELL'ORGANISMO UMANO PER IL QUALE SONO ESSENZIALI, POICHÉ QUEST'ULTIMO NON PUÒ SINTETIZZARLE, E PERCIÒ DEVONO ESSERE INTRODOTTE CON LA DIETA.

LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE VITAMINE SONO LE SEGUENTI:

- SONO DI DIMENSIONI RIDOTTE;
- AGISCONO IN DOSI MOLTO PICCOLE: IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI VITAMINE È DELL'ORDINE DI POCHI MILLIGRAMMI;
- HANNO SPECIFICITÀ DI AZIONE, OSSIA OGNI VITAMINA SVOLGE UN COMPITO BEN PRECISO;
- REGOLANO IL METABOLISMO;
- NON FORNISCONO ENERGIA;
- SONO PRESENTI IN PICCOLE QUANTITÀ NEGLI ALIMENTI.

LA CLASSIFICAZIONE DELLE VITAMINE SI EFFETTUA IN BASE ALLA LORO SOLUBILITÀ:

- **VITAMINE LIPOSOLUBILI**, QUELLE SOLUBILI IN SOSTANZE GRASSE (VITAMINE A,D,E,K)
- **VITAMINE IDROSOLUBILI**, QUELLE SOLUBILI IN ACQUA (VITAMINE DEL GRUPPO B E VITAMINA C)

LE VITAMINE LIPOSOLUBILI TENDONO AD ACCUMULARSI NEI TESSUTI, SOPRATTUTTO NEL FEGATO; DI CONSEGUENZA, SE ESSE VENGONO INTRODOTTE IN ECCESSO POSSONO MANIFESTARSI FENOMENI DI **IPERVITAMINOSI**.

LE VITAMINE IDROSOLUBILI, INVECE, DIFFICILMENTE PROVOCANO IPERVITAMINOSI IN QUANTO L'ECCESSO È ELIMINATO CON LE URINE. PERTANTO GLI SQUILIBRI PIÙ RICORRENTI PROVOCANO LE **IPOVITAMINOSI**, CIOÈ LE SINDROMI DA CARENZA PARZIALE DI VITAMINE. LA CARENZA TOTALE DI UNA O PIÙ VITAMINE O **AVITAMINOSI**, È PIÙ DIFFUSO NEI PAESI PER TERZO MONDO.