

VITAMINE LIPOSOLUBILI

LA VITAMINA A

LA VITAMINA A È CONTENUTA NEL FEGATO, NEL BURRO, NEL LATTE, NEI FORMAGGI, NELLE UOVA, NELLE CAROTE, NELLE PESCHE, NELLE ALBICOCCHE E IN GENERE NEI VEGETALI DI COLORE GIALLO ARANCIONE E A FOGLIA VERDE SCURO. LA VITAMINA A È UN COSTITUENTE DI PIGMENTI VISIVI DELLA RETINA E INTERVIENE DIRETTAMENTE NEI PROCESSI DELLA VISIONE., INOLTRE È NECESSARIA PER IL BUON MANTENIMENTO DELLE MUCOSE E DEGLI EPITELI (PELLE).

LA CARENZA DI VITAMINA A PROVOCA DISTURBI NELLA CRESCITA E PUÒ ESSERE CAUSA DI LESIONI DIFFUSE AGLI EPITELI E ALLE MUCOSE. SINTOMO CARATTERISTICO DELLA SUA CARENZA È LA DIMINUZIONE DELLA CAPACITÀ VISIVA ALLA LUCE CREPUSCOLARE.

VITAMINA D

LA VITAMINA D È PRESENTE SOPRATTUTTO NEL LATTE, NEI FORMAGGI, NELLE UOVA E NELL'OLIO DI FEGATO DI PESCE. IN PARTE VIENE ANCHE PRODOTTO DALL'ORGANISMO UMANO A PARTIRE DA UN SUO PRECURSORE (IL COLESTEROLO) PRESENTE NELLA PELLE, PER EFFETTO DEI RAGGI ULTRAVIOLETTI DEL SOLE. LA VITAMINA D REGOLA IL METABOLISMO DEL CALCIO FAVORENDONE LO SPESSIMENTO DELLE OSSA.

LA CARENZA DI VITAMINA D PORTA NEI BAMBINI AL RACHITISMO, MALATTIA CARATTERIZZATA DALLA DEFORMAZIONE DELLE OSSA DEGLI ARTI. LA SUA CARENZA NELL'ADULTO PROVOCA INVECE UNA PROGRESSIVA DECALCIFICAZIONE CON CONSEGUENTE RAMMOLLIMENTO DELLE OSSA, MALATTIA NOTA COME OSTEOMALACIA.

VITAMINA E

LE FONTI MIGLIORI DI **VITAMINA E** SONO GLI OLI VEGETALI, LE VERDURE A FOGLIA VERDE, IL TUORLO D'UOVO, IL GERME DEI CEREALI E LA FRUTTA SECCA. LA VITAMINA E SVOLGE UN'AZIONE ANTI OSSIDANTE E CONTRASTA LA FORMAZIONE DEI RADICALI LIBERI (RESPONSABILE DELL'INVECCHIAMENTO) CONTRIBUENDO A MANTENERE L'INTEGRITÀ DELLE MEMBRANE CELLULARI, RALLENTANDO QUINDI I PROCESSI DI INVECCHIAMENTO DEI TESSUTI.

LA CARENZA DI VITAMINA E SI MANIFESTA CON DANNI ALLE MEMBRANE CELLULARI DEI GLOBULI ROSSI; NELL'ESSERE UMANO E' MOLTO RARA.

VITAMINA K

LA VITAMINA K È PIUTTOSTO DIFFUSA NEGLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE, SOPRATTUTTO NELLE VERDURE A FOGLIA VERDE (SPINACI, LATTUGA, VERZA, ECC.). IN PARTE ANCHE SINTETIZZATA DALLA FLORA BATTERICA INTESTINALE.

LA PRINCIPALE FUNZIONE DELLA VITAMINA K È LEGATA PROCESSO DI COAGULAZIONE DEL SANGUE.

LA CARENZA DI VITAMINA K, PIUTTOSTO RARA, PROVOCA DIFFICOLTÀ NELL'ARRESTO DELL'EMORRAGIE E, IN GENERALE, SI MANIFESTA IN SEGUITO MALATTIE CHE CAUSANO MALASSORBIMENTO.