

## L'appetito e le vitamine essenziali

di [Valentina Cirillo](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

Se fame e appetito coincidessero non esisterebbero individui [grassi](#) o troppo magri poiché ciascuno di noi assumerebbe la quantità di cibo atta a soddisfare la necessità di nutrimento. In particolare bisogna innanzitutto distinguere i due termini poiché è l'appetito e non la fame la causa degli eccessi alimentari. Infatti si tratta di vera e propria fame quando lo stomaco brontola e si avverte la necessità di cibo mentre quando siamo allettati dagli odori o dal sapore è l'appetito che ci spinge a mangiare. Dunque, è attraverso il senso della fame che il nostro organismo ci comunica le sue esigenze di nutrimento.

### Sviluppo dell'appetito

Per il neonato la necessità del cibo costituisce la prima necessità che avverte. Con il passare del tempo il senso dell'appetito si sviluppa ed è così che i bambini imparano a distinguere gli alimenti che gradiscono acquistando gusti sempre più precisi.

### Come agisce l'appetito

L'appetito non è altro che il controllore del nostro quotidiano apporto alimentare e quindi del nostro peso. E', quindi, naturale che l'appetito abbia richiamato l'attenzione di numerosi specialisti per spiegare in cosa consista lo stato di sazietà. E' stato così dimostrato che non soltanto lo stomaco ma anche l'intestino fa partire segnali diretti al cervello attraverso il rilascio di un ormone che agisce su una zona particolare del cervello, detta **ipotalamo**, che determina lo stato di sazietà e la sospensione del pasto. Nell'ipotalamo si distinguono due zone che controllano la fame, una delle quali regola il soddisfacimento dell'appetito.

### Alterazioni del normale appetito: il grasso e il magro

Una teoria ha dimostrato che la sola vista del cibo spinge le persone grasse a mangiare mentre i soggetti normali si alimentano solo quando hanno fame. Capita a tutti nella vita di vivere dei momenti in cui si è portati a mangiare o troppo o troppo poco. Tra i motivi che spingono un individuo a fare ciò corrispondono stati di malattia, durante i quali si perde in buona parte l'appetito. Anche le variazioni ormonali inducono un cambiamento di gusti e lo stravolgimento dei sapori. Un fenomeno che si manifesta particolarmente nei primi mesi di [gravidanza](#).

### **Le vitamine: essenziali per una corretta alimentazione**

Le vitamine B sono fondamentali per la regolazione di molti processi dell'organismo che permettono di mantenerlo in buona [salute](#). Il gruppo B comprende otto vitamine differenti tra loro che, con un'adeguata [alimentazione](#) vengono introdotte nell'organismo trasformando le sostanze assimilate con gli alimenti. Tra queste abbiamo la **piridossina**, che coopera con la formazione di alcuni ormoni, l'**acido folico** e la **B12** indispensabili per la formazione di globuli rossi, la **riboflavina**, la **tiamina**, l'**acido nicotinico**, l'**acido pantotenico** e la **biotina**.

### **Carenze di vitamine B negli alimenti**

L'introduzione di vitamine di tipo B deve avvenire in modo costante tenendo presente che con la bollitura prolungata degli alimenti le vitamine perdono le loro proprietà. Anche la raffinazione degli alimenti altera il loro contenuto. Una mancanza di vitamine B nell'organismo causa diverse condizioni di malattia.

### **Vitamina D**

La sua principale caratteristica è quella di poter essere costruita dall'organismo grazie all'azione dei raggi ultravioletti. Essa è indispensabile per fissare la calcificazione delle ossa perché stimola l'assorbimento di calcio dall'intestino.

### **Fonti di vitamina D**

Anche per la vitamina D i gruppi sono differenti. Con l'effetto delle radiazioni il [colesterolo](#) contenuto nella cute si trasforma in vitamina D3. Un altro tipo di vitamina è l'ergocalciferolo o vitamina D2, presente in alcuni vegetali come i lieviti. Complessivamente non è ampia la varietà di cibi che contengono la vitamina D. I cibi che la contengono sono: l'olio di merluzzo, le aringhe, il salmone e le sardine. Quando si consumano cibi poveri di vitamina D è opportuno mangiare [pesce](#) azzurro uno o due volte a settimana. Anche il burro e il latte fresco ne contengono una piccola quantità.

### **Carenza di vitamina D**

Il rachitismo rappresenta il principale effetto della carenza di vitamina D. In particolare si tratta di una forma di difetto di crescita ossea che provoca l'incurvamento nelle ossa lunghe dell'arto inferiore. I sintomi iniziali comportano irrequietezza, scarso tono muscolare, sudorazione e ritardo dello sviluppo dei movimenti. L'**osteomalacia** rappresenta una forma di mancanza di vitamina D nell'adulto. Essa è accompagnata, invece, da dolore, flaccidità muscolare e debolezza. Nel caso in cui vi sia un eccesso di vitamina D si verifica un accumulo nel fegato con la possibilità di effetti tossici.

Valentina Cirillo