

## A caccia di vitamine

di [Nando Merisi](#)

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

© Tutti i diritti Riservati

Le **vitamine** sono sostanze di cui l'organismo ha bisogno in quantità molto piccole, ma che sono essenziali giacché non può produrle da solo. L'apporto vitaminico necessario deve pertanto provenire dall'alimentazione, ad eccezione della **vitamina D**, importante per la

- Crescita dei denti
- Crescita delle ossa,

essa si trova in alcuni cibi ma può anche essere sintetizzata dall'organismo sotto l'azione del sole.

### Classificazione delle vitamine

Si distinguono due gruppi di vitamine:

- Solubili nei [grassi](#),
- Solubili nell'acqua.

Il grasso viene immagazzinato dall'organismo, insieme alle vitamine:

- A, D, E, K.

Questo non è invece possibile con quelle idrosolubili, come le vitamine:

- B,
- della biotina,
- C,
- dell'acido folico,
- PP,
- Acido pantotenico.

### La vitamina A, in quali parti del corpo si trova

La **vitamina A**, o **retinolo**, viene trasportata verso il fegato nel corso della digestione, qui viene immagazzinata e liberata nel sangue a seconda delle necessità. La quantità complessiva di vitamina A immagazzinata è molto limitata: **0,4 g circa**.

### La funzione della vitamina A

La vitamina A è necessaria alla **formazione della pelle e alla secrezione delle mucose**. Poiché le mucose trattengono i **batteri**, impedendo che si propaghino nell'organismo, *la vitamina A svolge una funzione antibatterica*. La vitamina A è anche necessaria alla vista, soprattutto per la visione notturna, così come alla formazione degli ormoni sessuali e dello sperma.

### Quale è la quantità necessaria di vitamina A

- Nel bambino fino a dieci anni, il fabbisogno giornaliero di vitamina A varia tra 0,4 e 0,7 mg;
- Nell'uomo adulto è di 1 mg;
- Nella donna, di 0,8 mg;
- Per la donna incinta, l'apporto deve essere di 1 mg;
- Per la donna che allatta, di 1,2 mg.

Alla costituzione di questo apporto possono contribuire, oltre alla vitamina A, le **provitamine**. La vitamina A, infatti, oltre che sotto forma di **retinolo**, esiste anche come **carotene**. Il retinolo è la forma biologicamente attiva della vitamina A, mentre il carotene è un precursore della vitamina A. Il carotene viene in parte trasformato in vitamina A dall'organismo, ma il resto va perduto; la quantità di carotene necessaria a ottenere un dato effetto è sei volte superiore a quella del retinolo.

### Apporto di vitamina A insufficiente

Se l'apporto di vitamina A è scarso, l'organismo compensa questa insufficienza attingendo alla riserva presente nel fegato. Se questa carenza si protrae, possono manifestarsi alcuni sintomi come,

- Cecità notturna,
- Difficoltà visive nella semioscurità.

### Apporto di vitamina A eccessivo

Se l'apporto di vitamina A è eccessivo, il sovrappiù viene immagazzinato nel fegato. La vitamina A è presente negli alimenti in quantità così limitate che è impossibile assumerne troppa. **Un'eccessiva assunzione di farmaci** contenenti vitamina A può provocare un'intossicazione, che si manifesta con:

- Mal di testa,
- Stanchezza,
- Nausea,

- Perdita dell'appetito,
- Diarrea,
- Disturbi del sonno,
- Pruriti,
- Lesioni nervose.

Dunque non bisogna mai assumere dosi superiori a quelle prescritte.

### **In quali alimenti è contenuta la vitamina A**

Il retinolo è presente soltanto nei prodotti di origine animale, come:

- Olio di fegato di merluzzo,
- Fegato,
- Latte e latticini,
- Uova
- Anguille e sardine.

Il carotene è una sostanza arancione presente nei prodotti di origine vegetale. Le carote ne contengono molto, ma lo si trova anche in altri ortaggi:

- Spinaci,
- Prezzemolo,
- Patata dolce.

E in alcuni tipi di frutta, come:

- Melone,
- Albicocca.

Il carotene conferisce una colorazione arancio ai tessuti sottocutanei e, per via di questa proprietà, viene utilizzato nella fabbricazione delle cosiddette pillole abbronzanti, che sarebbe più preciso definire coloranti. La vitamina A è sensibile:

- all'aria,
- alla luce,
- al calore.

Pertanto, i cibi contenenti vitamina A vanno conservati al riparo dall'aria e dalla luce. Anche il succo acido del limone, per esempio, protegge la vitamina A e ne impedisce la degradazione.

### Contenuto di vitamina A per porzione

Cavoli, g	75	0,1
Carote, g	75 g	1,2
Insalata, g	100 g	0,6
Albicocche secche, g	50 g	0,4
Margarina, g	1 cucchiaino	0,1
Olio, g	1 cucchiaino	0,1
Sardine, g	100 g	0,1
Tonno, g	100 g	0,4
Fegato di vitello, g	100 g	13,0
Uovo, g	1	0,1

### Come evitare una carenza di vitamina A

Per evitare una carenza di vitamina A, occorre seguire un'alimentazione completa e variata e mangiare verdura tutti i giorni, consumandola quanto più fresca possibile.

- Le uova,
- il latte intero,
- le materie grasse naturali,

costituiscono un'integrazione più che sufficiente.

E' inutile assumere vitamina A sotto forma di farmaci: solo i lattanti hanno bisogno di un supplemento di questa vitamina, che va aggiunto agli alimenti sotto forma di gocce.

Nando Merisi