



Carenze di vitamine idrosolubili: cause e manifestazioni

di [Francesca Brigida](#)
per Dieta-Dimagrante.com
© Tutti i diritti Riservati



Carenze di vitamine idrosolubili: cause e manifestazioni

§§§googlestart§§§

Il **fabbisogno vitaminico** dipende dallo stato fisiologico e patologico del soggetto. Sempre più si parla di carenze polivitaminiche, piuttosto che di carenze monovitaminiche, abbastanza rare. Le carenze polivitaminiche possono essere causate da [diete](#) sbilanciate e carenti di particolari [nutrienti](#). Ad interferire con l'assorbimento o con l'azione delle vitamine sono, spesso, alcuni farmaci, proprio come l'alcolismo. Analizzeremo, passo per passo, le carenze che interessano le principali vitamine, illustrandone le cause e le manifestazioni che le identificano.

- **Carenza di Tiamina:** comunemente chiamata vitamina B1. La causa della carenza di tiamina sono principalmente alcolismo, malassorbimento, dialisi, [nutrizione](#) parenterale ed altre cause di iponutrizione. La carenza di tiamina si manifesta precocemente con [anoressia](#), crampi muscolari, parestesie ed irritabilità. Una carenza cronica, invece, porta a disfunzioni dell'apparato cardiovascolare (beri-beri umido) o del sistema nervoso (beri-beri secco). Associata alla carenza di Tiamina è la sindrome di Wernicke-Korsakoff, caratterizzata da vomito, nistagmo, oftalmoplegia, febbre, atassia e stato confusionale. §§§googlemean§§§ Il trattamento immediato della tiamina prevede un alto dosaggio di vitamina B1;



- **Carenza di Riboflavina:** comunemente chiamata vitamina B2. La sua carenza spesso è associata alla carenza di altre vitamine. Le cause della carenza di riboflavina sono principalmente alcolismo, [dieta](#)





inadeguata, interazioni con particolari farmaci. Le manifestazioni più comuni sono irritazione buccale, stomatite, dermatite, seborroica, vascolarizzazione corneale ed [anemia](#). Il trattamento della carenza di riboflavina prevede l'assunzione di alimenti ricchi della stessa, quali lievito, latte, fegato, albume di uovo, oppure l'assunzione di preparati vitaminici;

- **Carenza di Niacina:** comunemente chiamata vitamina B3 o vitamina PP. La sua carenza spesso è associata all'alcolismo e alle interazioni con farmaci, oltre che ad alcuni disordini del metabolismo. Le manifestazioni più frequenti sono anoressia, astenia, irritabilità e perdita di peso; in fase più avanzata si presentano dermatite, diarrea e demenza. Il trattamento prevede l'assunzione di niacina per via orale; in natura, la si trova nel latte, nelle verdure e nei cereali;

- **Carenza di Piridossina:** nota come vitamina B6. A poterla provocare potrebbero essere fumo, alcol ed i contraccettivi. Anche l'isoniazide, un farmaco antitubercolare, può provocare carenza di piridossina. Le manifestazioni della carenza di questa vitamina sono simili a quelle associate alle altre vitamine del gruppo B e comprendono irritabilità, astenia e irritazione buccale. Una carenza grave può portare a neuropatia periferica, [anemia](#) e convulsioni. La terapia prevede l'assunzione della stessa per vie orali. In natura, la troviamo disponibile nei cereali, legumi, ortaggi, fegato, rene, uova, latte e derivati. Inoltre, è sintetizzata anche dalla flora intestinale;

- **Carenza di Cianocobalamina:** detta comunemente vitamina B12. La sua carenza è causata dal ridotto assorbimento per mancanza del fattore intrinseco. Le manifestazioni della carenza di cianocobalamina sono di tipo neuropsichiatrico e consistono in debolezza, senso di [stanchezza](#), perdita dell'appetito, irritabilità. Nei casi più gravi può manifestarsi anemia. La terapia consiste nelle iniezioni di questa vitamina, prettamente di origine animale;

- **Carenza di acido ascorbico:** detto comunemente vitamina C. La sua carenza è causata da dieta inadeguata. Si presenta con maggiore frequenza negli anziani e negli alcolisti. La carenza di acido ascorbico si presenta con astenia e malessere; mentre, negli stadi avanzati si sviluppano le caratteristiche tipiche dello scorbuto, come petecchie, porpora ed emorragie. Nella forma più grave della carenza le manifestazioni sono del tipo: edema, oliguria, neuropatia ed emorragie intracerebrali. La terapia prevede elevate dosi di acido ascorbico da assumere. In natura la vitamina C è presente nei vegetali a foglia verde, nei peperoni, nei pomodori, nei Kiwi e negli agrumi.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

