



# Carenze di vitamine liposolubili: cause e manifestazioni

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



## Carenze di vitamine liposolubili: cause e manifestazioni

§§§googlestart§§§

In questo articolo parleremo delle carenze di vitamine liposolubili, delucidandone le cause e le manifestazioni. Cominciamo col dire che le vitamine presentano strutture chimiche molto diverse tra loro per cui l'unica classificazione operativamente valida è quella che le distingue in due gruppi: quello delle vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B e vitamina C) e quello delle vitamine liposolubili (vitamine A, E, D, K).

### Carenza di vitamina A

La vitamina A, comunemente nota come **retinolo**, svolge un'azione protettiva delle mucose e degli epiteli, ricoprendo, inoltre, un ruolo di primaria importanza nella crescita, favorendo lo sviluppo scheletrico. La sua carenza è una delle più comuni carenze vitaminiche, comune soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, rappresentando una delle principali cause di cecità. Le cause della carenza di vitamina A sono spesso dovute al malassorbimento lipidico, all'alcolismo, ed è più comune negli anziani.

I sintomi che si avvertono precocemente sono cecità notturna, seguita da secchezza della congiuntiva, macchie di Bitot (macchie biancastre della sclera); in seguito, si possono verificare ulcerazione e necrosi della cornea, perforazione, endoftalmite e cecità.

I sintomi precoci possono essere trattati con alti dosaggi giornalieri di vitamina A, abbondante nell'olio di fegato di [pesce](#) e nel fegato, nelle uova, vegetali a pigmentazione gialla, verde scura o rossa (contenenti una buona quantità di carotenoidi, precursori della vitamina A).





## Carenza di vitamina D

La vitamina D favorisce il riassorbimento del calcio a livello renale, l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio ed i processi di mineralizzazione dell'osso. §§§googlemean§§§ I sintomi precoci della carenza di vitamina D sono la visibile diminuzione della concentrazione plasmatica di calcio e fosforo, mentre, in stato avanzato, si ha rachitismo nei bambini o osteomalacia negli adulti, debolezza muscolare e deformazioni delle ossa.

La vitamina D è contenuta in alte quantità nell'olio di fegato di merluzzo, ed anche nei pesci [grassi](#) (salmone, aringa), latte, uova, burro, fegato e nelle verdure verdi.

Negli adulti l'esposizione alla luce solare è di norma sufficiente a fornire un'adeguata produzione di vitamina D, negli anziani, invece, la sintesi endogena di vitamina D si riduce ed è raccomandata l'assunzione di supplementi di questa vitamina.

## Carenza di vitamina E

Presente in otto forme diverse, la vitamina E ha un ruolo molto importante per la sua azione [antiossidante](#), per la prevenzione dell'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi, oltre che per la regolare attività di lipossigenasi e ciclossigenasi. Fortunatamente, la carenza di vitamina E è rara. Quando si manifesta, la carenza di vitamina E negli adulti è principalmente causata da una grave forma di malassorbimento e abetalipoproteinemia, mentre, nei bambini è associata ad epatopatia colestatica cronica, atresia biliare e fibrosi cistica. Le manifestazioni più comuni sono disturbi neurologici, con possibile coinvolgimento del sistema nervoso centrale e periferico, della retina e dei muscoli.

La vitamina E si trova nei semi, in alcuni cereali, nella frutta e negli oli vegetali.

## Carenza di vitamina K

La vitamina K si presenta in diverse forme ed è una vitamina che svolge un ruolo essenziale nei processi di coagulazione. Negli adulti si può avere carenza di vitamina K in seguito a trattamenti con antagonisti o in conseguenza a patologie che causano malassorbimento o alterazione biliare. Ricontrata frequentemente nei neonati, la carenza di vitamina K si manifesta con l'aumento del tempo di coagulazione e diminuzione della protrombina, seguita dallo sviluppo di petecchie fino ad arrivare a serie emorragie.

La vitamina K si trova soprattutto negli alimenti vegetali (spinaci, lattuga, broccoli, cavolo, cavolini di Bruxelles).

Francesca Brigida§§§googleend§§§

