



VITAMINE

integratori di vitamine

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione e carenze](#)
- [Integratori di vitamine](#)
- [Quando fare uso di integratori di vitamine](#)
- [Sovradosaggio di vitamine](#)



partecipa al nostro quiz su : [conosci le vitamine e le sue funzioni?](#)



Alimentazione e carenze

Chi segue un'alimentazione sana e corretta si ritroverà ad avere sicuramente una vita molto più lunga e salutare, senza incappare in qualche patologia più o meno grave. Questo fa ben comprendere come sia assolutamente necessario non sottovalutare ciò che mangiamo quotidianamente, gli alimenti sono considerati la fonte di energia più indispensabile per l'organismo umano. Vi sono però diversi tipi di alimenti e non tutti sono considerati salutari. Solitamente chi segue la classica dieta mediterranea, incentrata quindi su frutta, verdura, carne, pesce, pane, pasta e limitando invece quelli considerati dannosi, come dolci, frittura e così via, si ritroverà ad avere quotidianamente tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno, senza insomma alcuna carenza. Non tutti però seguono questo tipo di alimentazione e in alcuni casi ci si può ritrovare con qualche carenza alimentare.

Integratori di vitamine

E' in questo caso che entrano in gioco i classici integratori che hanno il compito di sopperire a tale mancanza. Negli ultimi anni però si tende a parlare spessissimo soprattutto di integratori di vitamine. Quest'ultime sono fondamentali per la corretta salute, ogni gruppo di vitamine svolge una funzione indispensabile per l'organismo, ma quando non si riesce ad avere il giusto apporto ecco che subentra l'aiuto degli integratori di vitamine. Si parla moltissimo di questo tipo di integratori alimentari che sono sponsorizzati al massimo nelle varie pubblicità. Quante volte insomma vi sarà capitato di vedere degli spot con uomini e donne piuttosto stanchi e deboli che ricorrono agli integratori di vitamine per ritrovare la giusta forza e concentrazione. C'è sicuramente una sovraesposizione eccessiva di tali medicinali, alla fine infatti si parla più che altro di farmaci, rientrano insomma in tale categoria. Secondo queste pubblicità appena ci si sente privi di forze o piuttosto deboli, ecco che grazie l'aiuto degli integratori di vitamine subito si ritroverà di nuovo l'energia perduta.



Quando fare uso di integratori di vitamine

E' bene però capire che in condizioni di salute normale, seguendo un'alimentazione anche non correttissima, ma variegata, è davvero difficile ritrovarsi con una carenza di vitamine. La maggior parte degli alimenti che comunemente mangiamo contengono vitamine e quindi l'organismo umano solitamente non si ritroverà mai con questo tipo di mancanza. Allora quand'è che bisogna fare uso di integratori di vitamine? Innanzitutto vi possono essere particolari patologie che contrastano l'assimilazione di tali sostanze nutritive, in questo caso diventa praticamente indispensabile ricorrere agli integratori di vitamine per poter sopperire a questo problema. In modo specifico ci può essere un malassorbimento vitaminico nei soggetti anziani, negli alcolisti, chi soffre di gastrite atrofica, nelle persone che sono sottoposte a terapia anticonvulsivante cronica, nelle donne che hanno subito frequenti gravidanze e allattamenti vari, infine chi segue diete drastiche prive di tutte le sostanze nutritive di cui normalmente l'organismo umano necessita, qui ad esempio ci si può riferire ai soggetti che sono affetti da disturbi alimentari come anoressia o bulimia. Chiaramente nei casi prettamente patologici gli integratori di vitamine hanno un ruolo importante, perché aiutano l'organismo umano ad avere il giusto apporto quotidiano di vitamine, rimettendo in sesto la persona in questione.

Sovradosaggio di vitamine

E' però anche vero che vi sono determinate situazioni in cui gli integratori di vitamine possono considerarsi più che utili, nonostante insomma si segua un'alimentazione piuttosto equilibrata e variegata. Nei periodi eccessivamente stressanti, si può avere un netto calo di vitamine, ma non solo perché anche il lavoro intenso e lo sport possono far aumentare notevolmente l'apporto quotidiano di vitamine. Chiaramente è sempre bene affidarsi al proprio medico di fiducia che saprà guidarvi al meglio nell'utilizzo di questi integratori di vitamine, è assolutamente sbagliato fare sempre di testa propria senza il consulto di uno

specialista. Può però subentrare un sovradosaggio di vitamine? In realtà questi vari integratori che ritroviamo nelle farmacie hanno un dose alquanto limitata del prodotto, il che significa che non dovrebbe subentrare alcun problema se si mangia in modo equilibrato, assimilando quindi già dal cibo le vitamine necessarie al giusto funzionamento dell'organismo umano, e allo stesso tempo affidandosi ai classici integratori alimentari. E' pur vero però che nei soggetti che si ritrovano già con qualche particolare sofferenza epatica, indubbiamente l'assimilazione costante di integratori di vitamine contribuisce a complicare ancor di più tali funzioni, con un sovraccarico al fegato e ai reni. A tal proposito è consigliabile sempre assimilare le vitamine attraverso l'alimentazione, ma quali sono quelle più importanti? In modo specifico non si può assolutamente fare a meno delle vitamine A, C ed E, un tritico necessario per la corretta salute. Tutte e tre hanno un gran potere antiossidante, inoltre prevengono l'invecchiamento della pelle, ma sono importantissime per rafforzare anche il sistema immunitario.

vitamina A

In questa pagina parleremo di :

- [La vitamina A](#)
- [Funzioni specifiche](#)



La vitamina A

La vitamina A, apostrofata anche come retinolo, viene prodotta dal beta-carotene, una provitamina sintetizzata dall'organismo stesso. Appartiene al gruppo delle vitamine liposolubili, ed è presente in diverse forme alimentari e non. Il retinolo, ovvero la vitamina A, viene ricavato da fonti animali, mentre il beta-carotene, è presente in fonti vegetali. I carotenoidi presenti in natura, sono circa seicento, tra questi vi è il beta-carotene, che viene sintetizzato dall'intestino, scindendo due molecole di vitamina A. Una volta prodotta, la vitamina A, tende ad accumularsi, formando una sorta di riserva da cui l'organismo stesso attinge per adempiere alle specifiche funzioni benefiche e salutari di cui l'organismo stesso necessita. La vitamina A, fu scoperta nel lontano millenovecentotredici, ad opera di uno studioso che appurò che nel burro e nel tuorlo d'uovo, era presente una sostanza in grado di garantire la sopravvivenza dei ratti. La sostanza venne apostrofata come "sostanza A", per essere distinta dai composti di tipo B, ovvero dalle vitamine idrosolubili. Solo nel millenovecentoventi, grazie all'intervento di un altro studioso, si scoprì che la vitamina A veniva prodotta dalla sintesi intestinale, a partire dal beta-carotene. La funzionalità primaria di suddetta vitamina, era considerata essenziale per il corretto funzionamento visivo: gli studi che furono condotti, permisero di appurare che la carenza di vitamina A, produceva scompensi notevoli in campo visivo, in particolare nei soggetti di età infantile. La struttura esatta della vitamina A, venne riconosciuta tra gli anni trenta e quaranta, dove vennero sintetizzate due specifiche forme della vitamina, l'acido retinoico e il retinaldeide. La vitamina A, è maggiormente presente in alimenti di origine animale, ma una buona percentuale, la si trova anche in alimenti di origine vegetale. Detengono il primato il latte e le uova, alimenti che ne favorirono la scoperta, e ancora alcune tipologie di carni come il fegato e la milza. Generalmente la vitamina A, viene però assimilata, tramite alimenti giallo arancio di tipo vegetale, o tramite alcuni tipi di pesce, questo perché il latte e le carni in particolare, contengono anche una buona dose di colesterolo LDL. Gli alimenti vegetali maggiormente ricchi di vitamina A, sono i pomodori, le zucche, le carote, le albicocche, i meloni, il mango, la papaia, gli spinaci e l'olio di fegato di merluzzo.

Funzioni specifiche

La vitamina A, è considerata essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo, e per la prevenzione di alcune patologie. E' considerata essenziale nei soggetti di età infantile, perché consente la formazione e il rafforzamento osseo, dei denti e dei tessuti epiteliali; tende inoltre a rafforzare le difese del sistema immunitario, prevenendo una serie di patologie. Sul piano visivo, la vitamina A, favorisce un cospicuo aumento della visione nelle ore notturne, potenziando la qualità della visione, stemperando alcuni difetti visivi.



Protegge inoltre la pelle, dai dannosi raggi solari, poiché funge da filtro, e sviluppa un sistema di difesa notevole dall'attacco dei radicali liberi; per questo specifico motivo, la vitamina A, è considerata un potente antiossidante, ideale per la prevenzione delle antiestetiche rughe d'espressione, dal prolasso epiteliale e dal cedimento dei tessuti epidermici. La carenza di vitamina A, produce una serie di scompensi, sia in età infantile che nell'età adulta: nel primo caso, le conseguenze più ragguardevoli interessano la deformazione delle ossa, un malfunzionamento del sistema sessuale-riproduttivo, difetti visivi. Una carenza notevole di vitamina A, può determinare problematiche relative alla congiuntiva, abbassamento del livello visivo in progressione, che con il passare del tempo, può determinare la cecità stessa. E' stato appurato inoltre, che nelle donne in stato interessante, la mancanza di vitamina A, può determinare la morte del feto o anche gravi malformazioni alla nascita. Conseguenza prettamente femminile dettata da questa specifica carenza, è la Candida, una patologia infettiva che interessa l'apparato sessuale femminile, particolarmente fastidiosa ed imbarazzante. La vitamina A, viene introdotta mediante l'alimentazione, quotidianamente: esiste un fabbisogno specifico e distinto per soggetti di età infantile, adulta, e ancora una distinzione tra uomini e donne. Le dosi consigliate per gli adulti si aggirano intorno ai cinquemila U.I. (unità internazionali), mentre una donna adulta in gravidanza, deve assumere quotidianamente circa quattromila U.I. I neonati, circa duemila U.I. , mentre i bambini, rasentano i quattromila U.I. al giorno. La vitamina A, viene trasformata dall'organismo con maggiore facilità, grazie al supporto di altre sostanze, come la vitamina C, le proteine e alcuni oligoelementi come lo zinco. L'assunzione e il controllo di alcune tipologie di vitamine, è fondamentale per favorire il corretto funzionamento dell'organismo, sia in forma terapeutica che in forma preventiva.

complesso B

In questa pagina parleremo di :

- [Complesso B](#)
- [Soluzioni](#)



Complesso B

Le vitamine, sono delle sostanze indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Quelle del complesso B, ricoprono un ruolo di livello, in quanto partecipano ai processi di trasformazione molecolare in cui vengono coinvolti gli enzimi. Le vitamine del gruppo B, sono sostanze idrosolubili, provenienti da batteri, funghi, lieviti e muffe. Esse si dividono in: vitamina B1 (tiamina), B2(riboflavina), B3 (nicotinammide), B5(acido pantotenico), B6(piridossina), B12(acido folico). Il raggruppamento sotto la nomenclatura del complesso B, si basa su una comune provenienza e sulle specifiche funzioni che ogni vitamina appartenente a questo gruppo svolge, attivando però dei benefici simili. La principale funzione delle vitamine del complesso B, è quella di trasformare i carboidrati in glucosio, fornendo in questo modo l'energia necessaria all'organismo. Questo gruppo vitaminico, partecipa inoltre al metabolismo delle proteine e dei grassi, e svolge importanti funzioni in relazione al funzionamento del sistema nervoso. Indispensabili per il corretto funzionamento di alcuni organi come il fegato ed il tratto gastro-intestinale, e per la tutela della pelle, dei capelli, dei denti, dei muscoli, delle ossa, dei nervi. Le vitamine del complesso B, sono apostrofate come idrosolubili, per la loro spiccata capacità di sciogliersi: per questa motivazione, non possono essere conservate, per cui, la loro reintegrazione deve essere continua e costante. Una carenza di vitamina B, e dei suoi derivati, può causare una serie di malesseri, la sintomatologia è varia: irritabilità, ansia, depressione, sbalzi d'umore repentini, perdita di capelli, alopecia, calvizie, pelle secca, acne, macchie, stitichezza, colesterolo alto, aritmia cardiaca, dimagrimento, capelli grigi, inappetenza, fiacchezza, rughe, lingua ingrossata o di colore scuro, sono indicatori di una carenza di una o più vitamine appartenenti al gruppo B. Solo in casi estremi, l'intero complesso di vitamina B, può venire a mancare: in questo caso, non si manifesta una sintomatologia a se stante, coadiuvata da malesseri passeggeri e curabili con una terapia integrativa e con un'alimentazione bilanciata e sana, poiché questa carenza, determina due patologie, che sono il pellagra e il beri-beri. Malattie ormai diffuse largamente solo in Oriente, e nei Paesi sottosviluppati, comportano una serie di deficienze, abbassando notevolmente il livello del sistema immunitario. Nella maggior parte dei casi, portano al decesso. Suddette patologie, sono causate dalla carenza del gruppo vitaminico B, e accelerate dall'ignoranza e dall'abuso di sostanze tossiche come l'alcool. Questo accade

perché una dieta poco equilibrata, apporta minime quantità del gruppo vitaminico B, che essendo poi idrosolubile viene quasi immediatamente perduto. L'alcool, invece, distrugge le proprietà e l'azione di queste vitamine, impedendo lo sviluppo delle funzioni. Le carenze di vitamina appartenente al complesso B, possono determinare gravi patologie nei neonati, se la carenza viene manifestata dalla gestante durante la gravidanza, e negli adolescenti. Negli adulti, la problematica della carenza è da addurre ad un'alimentazione squilibrata e poco sana, che si basi soprattutto su alimenti vegetali, che contengono pochissime quantità di vitamina B.

Soluzioni

La vitamina B1, si trova nel lievito di birra, nelle nocciole e nelle mandorle, e serve a combattere l'inappetenza e la stanchezza fisica. Sono sufficienti cinque mandorle al giorno per un determinato periodo di tempo per migliorare l'apporto vitaminico. La vitamina B2, aiuta a combattere infiammazioni, bruciori, prurito, escoriazioni, che si manifestano con fastidi agli occhi, alle labbra, al cavo orale, alla pelle, alle parti intime. La vitamina B2, si trova nei piselli, nel tuorlo d'uovo, nel germe di grano, nei cavoli. La vitamina B3, aiuta a combattere i fastidiosi problemi relazionali causati dall'alitosi, inoltre combatte la stanchezza, la debolezza, la mancanza di concentrazione, libera il tratto intestinale, migliora l'umore, e rende la pelle visibilmente nutrita ed idratata. La vitamina B3, si trova nel fegato, nel lievito di birra e nel rabarbaro. La vitamina B4, aiuta a combattere i problemi causati da un abbassamento del sistema immunitario: questa vitamina, si trova nel latte intero, nelle patate, nel riso, in molti cereali e nella barbabietola da zucchero. La vitamina B5, aiuta a regolare l'umore, combatte infatti lo stress, la depressione, il malumore, l'insonnia, l'ansia, gli attacchi di panico, e controlla anche le reazioni allergiche. Questa vitamina, si trova nel lievito di birra, nella pappa reale, nelle uova, nel grano. La vitamina B6, invece, aiuta a regolare i problemi di pelle, come acne, eczemi, e anche il livello del colesterolo; si trova in tutti i vegetali a foglia verde, nelle banane e nelle prugne. La vitamina B12, o acido folico, è indispensabile per prevenire una serie di patologie neo-natali come la spina bifida e altre malformazioni sia cerebrali che strettamente fisiche. Si trova in moltissimi alimenti come le uova, il pesce, l'olio di fegato di merluzzo.



vitamina b3

In questa pagina parleremo di :

- [Vitamine e alimentazione](#)
- [Vitamina b3](#)
- [Alimenti ricchi di vitamina b3](#)
- [Carenze e sovradosaggio della vitamina b3](#)



Vitamine e alimentazione

Nell'organismo umano vi sono varie sostanze necessarie al suo corretto funzionamento, tra queste un occhio di riguardo va dato alle vitamine, tutte indispensabili e utili per poter condurre una vita normale e soprattutto in salute. La maggior parte delle vitamine sono assimilate dal nostro organismo tramite l'alimentazione, proprio per questo si è sempre detto di seguire una dieta che sia completa e ricca di tutte le sostanze nutritive necessarie al benessere dei nostri organi. Come sempre quindi la salute del nostro corpo arriva dall'alimentazione, questo è un concetto che deve essere ben compreso da tutti, solo in questo modo si può evitare di contrarre particolari malattie. Il ruolo delle vitamine non è quindi trascurabile, tutte sono indispensabili, anche se inevitabilmente ci sarà qualche carenza, l'importante è riuscire però a reintegrarla prima che possa causare dei problemi.

Vitamina b3

Tra le vitamine più importanti troviamo anche la b3, appartenente alla famiglia della vitamina b. Solitamente quando si parla di vitamine si conosce in modo approfondito solo la vitamina C, che indubbiamente ha un ruolo fondamentale nel nostro organismo e quindi ci si preoccupa principalmente di avere nella propria dieta



un buon carico di vitamina C. Non deve però essere trascurabile il valore delle altre vitamine, in questo caso parliamo meglio della vitamina b3, spiegando insomma di cosa si tratti e come possa aiutare la nostra salute. La vitamina b3 è innanzitutto solubile in acqua ed essa può assumere anche il nome di niacina o vitamina PP. Essa agisce attraverso due coenzimi, NAD E NADP, fondamentali per quel che riguarda i processi di ossidoriduzione del nostro metabolismo. Le funzioni della vitamina b3 non devono essere trascurate perché agiscono su alcuni processi importantissimi come il metabolismo energetico, il funzionamento del sistema nervoso e la sintesi del DNA. La vitamina b3 è quindi fondamentale per quel che riguarda il regolamento del sistema nervoso, questo sicuramente è un aspetto da non trascurare, visto come spesso questo sistema sia soggetto a particolari disturbi. Con l'aiuto però della vitamina b3 i nervi riusciranno a ritrovare la propria giusta stabilità. Inoltre si tratta di una delle vitamine più stabili perché resistente al calore, all'ossidazione e alla luce.

Alimenti ricchi di vitamina b3

Generalmente la vitamina b3 viene assunta attraverso l'alimentazione, in questo caso le fonti alimentari che contengono più vitamina b3 sono: la carne bianca (tacchino e pollo), le arachidi, il vitello, il fegato di manzo, il salmone, il tonno, il lievito di birra, il pesce spada e la crusca di frumento. Può però capitare che l'assorbimento della vitamina b3 sia ostacolato dall'eccessivo consumo di carboidrati e anche dalle sigarette. Come detto il compito di tale vitamina non è assolutamente da sottovalutare, non solo per quel che riguarda il sistema nervoso, essa infatti è importante per la cura della propria pelle, per l'apparato digerente (favorisce in questo caso la digestione), e per il metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine. Inoltre la vitamina b3 favorisce la circolazione e riesce ad abbassare il livello del colesterolo nel sangue. Si tratta quindi di una funzionalità da non trascurare, anche perché è stato scoperto che può anche potenziare la memoria e essere un buon aiuto per curare l'ansia, uno stato emotivo che la maggior parte delle persone tende a patire.

Carenze e sovradosaggio della vitamina b3

Le dosi consigliate nell'assunzione quotidiana della vitamina b3 sono di circa 14 mg per le donne e 18 mg per gli uomini. Cosa accade quando però c'è una carenza di vitamina b3? In generale ci sono alcuni sintomi che ne evidenziano tale carenza come ad esempio problemi cutanei, cattiva digestione e notevole perdita del tono muscolare. Non solo perché si possono avere anche problemi di nausea, di forti mal di testa, problemi alle gengive e alla lingua. Nei paesi non occidentali la carenza della vitamina b3 ha causato la formazione della pellagra, una malattia costituita da alcune lesioni nell'apparato digerente e il sintomo principale è la diarrea. Inoltre può anche provocare problemi al sistema nervoso, con gravi manifestazioni di schizofrenia. Cosa accade invece quando ci si imbatte in un sovradosaggio della vitamina b3? In questo caso essa diventa particolarmente nociva con comparsa di ipotensione, vampate, eritema, prurito, dolore epigastrico, nausea, mal di testa e diarrea. Come quindi tutte le cose anche nell'assunzione di vitamina b3 c'è la necessità di trovare un certo equilibrio, evitando in questo modo di ritrovarsi a fare i conti con difficili situazioni di salute, fastidi che con il tempo potranno poi manifestarsi in maniera piuttosto grave. Proprio per la sua capacità di influire sul sistema nervoso, la niacina o vitamina b3, è utilizzata anche per curare la malattia del secolo, quella depressione che può portare molto spesso alla morte. Attenzione però ovviamente con il sovradosaggio, è indispensabile riuscire sempre a seguire la corretta assimilazione di tale

vitamina b3 per essere certi della sua funzionalità efficace nel nostro organismo.

vitamina b6

In questa pagina parleremo di :

- [Le vitamine](#)
- [La vitamina B6](#)
- [Funzioni specifiche](#)
- [Una vitamina importante](#)

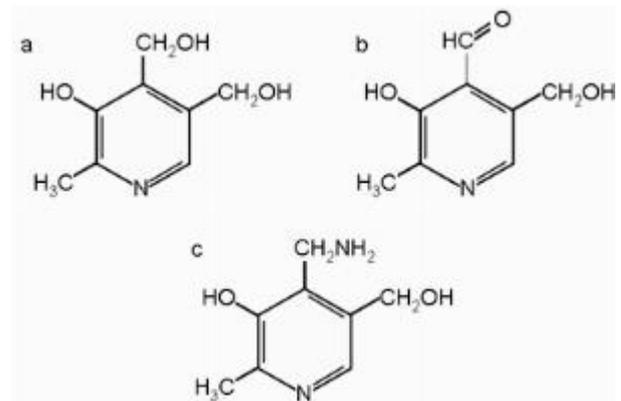


Le vitamine

Classi di sostanze estremamente importanti per lo sviluppo e la crescita dell'organismo: le vitamine rappresentano elementi fondamentali per il benessere della mente e del corpo. Presenti in minime quantità, all'interno di quest'ultimo, esse vanno comunque assimilate mediante l'alimentazione. Le vitamine controllano una serie di reazioni a livello organico: esse controllano tutte le reazioni chimiche che avvengono all'interno dell'organismo stesso. Fungono da catalizzatrici nel regolare i bio-ritmi e gli scambi energetici, agendo come dei veri e propri catalizzatori organici. Le vitamine, agiscono come coenzimi per controllare e favorire tutte le reazioni organiche necessarie per il naturale funzionamento del meccanismo del corpo. Molte vitamine hanno il potere di agire come antiossidanti, vere e proprie barriere protettive contro l'attacco dei radicali liberi, responsabili di una serie di patologie inerenti all'organismo umano. Le vitamine inoltre, sono di fondamentale importanza per lo sviluppo della vista, per la formazione e il rafforzamento della consistenza ossea, per la crescita dei capelli e dei denti e per la regolazione degli ormoni. Le vitamine svolgono dunque funzioni diverse e strutture chimiche differenti. Esse si bipartiscono in due principali gruppi: il primo, comprende le vitamine liposolubili, il secondo quello delle vitamine idrosolubili. Appartengono al primo gruppo le vitamine A-E-D-K; appartengono al secondo, tutte le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Questa sostanziale distinzione interessa la loro effettiva reazione solubile: le vitamine liposolubili si sciolgono nei grassi, quelle idrosolubili con acqua. Importantissimo gruppo è quello della vitamina B: essa è in tutte le sue forme strutturali e chimiche assolutamente utile per il controllo degli scambi enzimatici e per la prevenzione di numerose patologie. Questo tipo di vitamina, è presente nelle piante e in molte carni di origine animale. Le vitamine B1 e B2, distinte rispettivamente in tiamina e riboflavina, si occupano degli scambi enzimatici, dell'apporto energetico muscolare, del cuore e dei nervi. La vitamina B3, altrimenti conosciuta come niacina, ha la specifica funzione di proteggere la pelle, di tutelarla dall'attacco dei radicali liberi e da tutti gli agenti esterni che potrebbero risultare nocivi; la vitamina B3 è oltremodo importante per la salute del sistema nervoso e digestivo. La vitamina B5, regola lo sviluppo; la vitamina B6 (una delle più importanti) detta piridossina, scompone le proteine e favorisce la produzione ormonale. La B9, regola il DNA, mentre la B12 favorisce la produzione delle cellule ematiche.

La vitamina B6

La vitamina B6, è una delle più importanti vitamine, essenziale soprattutto per il ruolo che essa si trova a rivestire. Presente in numerosi alimenti tra cui: il latte, le carni, la frutta ed i cereali. Nello specifico, la vitamina B6, è presente nei seguenti cibi: nei cereali di ogni genere, nella salvia e nella menta secca, nell'alloro, nel rosmarino, nel fegato di tacchino, nel pepe, nella curcuma, nel cioccolato dietetico, nel curry, nell'origano, nelle carote, nel tonno, nel merluzzo, nel salmone, nel filetto di maiale, nelle castagne, nel mais,



nel pesce spada, nella carne di manzo, nelle noci fresche, nella carne d'oca, nella spigola, nel vitello e nella salsiccia di maiale, nella pancetta, nell'agnello, nei fagioli, nel latte senza zucchero, nel riso, nella mela, nel limone, nei mirtilli, nella papaya, nelle zucchine, nelle fave e in numerosissimi altri alimenti meno comuni ma comunque presenti in piccole e medie quantità sulle tavole. La vitamina B6 è altrimenti detta piridossina e si divide in piridossale e piridossamina. La vitamina B6, viene assorbita dall'intestino tramite un processo di sintesi per diffusione passiva. La vitamina B6, viene portata all'interno dell'organismo dal plasma stesso, e la parte in eccesso, viene espulsa dal corpo tramite le urine. Gli individui hanno necessariamente bisogno della presenza di suddetta vitamina, come sottolineato sopra, assolutamente indispensabile per lo sviluppo dell'organismo. Difficilmente viene registrata una carenza di suddetta vitamina, proprio per la sua costante e cospicua presenza all'interno di numerosissimi cibi. Test effettuati su soggetti in prova, hanno permesso di constatare che la mancanza di vitamina B6, comporta alcuni disturbi come neurite, nausea, vomito, emicrania, dermatite seborroica.

Funzioni specifiche



La vitamina B6 svolge numerosissime funzioni importanti per favorire il benessere dell'organismo. Essa infatti, sembra che contrasti i sintomi della depressione. La vitamina B6 non agisce da sola, ma insieme ad altri farmaci che agiscono sul controllo della psiche e del sistema nervoso; viene infatti considerata la vitamina dell'umore, in quanto migliora notevolmente lo stato d'animo, soprattutto per chi soffre di problematiche inerenti a sbalzi emotivi continui e repentini. La vitamina B6 infatti, agisce direttamente sui neurotrasmettitori; ottimi riscontri si sono avuti anche

nel miglioramento del livello attentivo e nella concentrazione. La vitamina B6 aiuta soprattutto per chi è affetto da problemi di concentrazione, perché migliora la soglia del livello di attenzione di giorno in giorno. Viene spesso associata a farmaci antidolorifici, per la cura delle neuropatie, e per la protezione del colon. Molto utile anche per quanto concerne il sistema muscolare. Essendo responsabile della trasformazione dei processi energetici ed enzimatici, la vitamina B6, è importante anche e soprattutto per il miglioramento

delle prestazioni muscolari. Essa regola infatti la presenza di potassio e sodio, favorendo il rilascio del glucosio. Favorisce in questo modo un aumento della potenza muscolare. Gli atleti sono strettamente dipendenti da suddetta vitamina, perché grazie ad essa, possono notevolmente migliorare esteticamente e funzionalmente l'apparato muscolare tutto. Di fondamentale importanza è l'assunzione della vitamina B6 per il miglioramento del sistema nervoso. Non solo per quanto concerne il livello emotivo e psichico, ma anche a livello strettamente funzionale, la vitamina B6, svolge un ruolo decisamente pregnante: viene utilizzata per contrastare patologie molto gravi e considerate ancora incurabili come il Morbo di Alzheimer e l'arteriosclerosi. Queste patologie, colpiscono generalmente soggetti di sesso maschile e femminile di età superiore ai cinquant'anni. L'avanzare della vecchiaia, sempre più spesso, si associa ad una serie di malattie definite propriamente senili, che influenzano la memoria, la concentrazione, il ricordo. Due, tra le più comuni e diffuse, corrispondono a quelle sopra nominate. La vitamina B6, ha il potere di migliorare le prestazioni cerebrali, agendo positivamente sul sistema nervoso. Ovviamente l'azione positiva che questa vitamina svolge, avviene con l'assunzione costante e con il tempo, e soprattutto in associazione a farmaci specifici.

Una vitamina importante

La pelle, è una parte del corpo estremamente sensibile e soprattutto soggetta ad una serie infinita di patologie. Essa rappresenta infatti la naturale barriera di difesa del corpo, per cui, è colpita continuamente dagli agenti esterni. La pelle inoltre tende a reagire in maniera spontanea a tutte le possibili reazioni che avvengono all'interno dell'organismo stesso. Tutte le manifestazioni che si palesano a livello epidermico, sono, nella maggior parte dei casi, la naturale risultante di processi avvenuti all'interno del nostro corpo. E non solo. La vitamina B6, è un'alleata del benessere della pelle. Essa contrasta il trofismo, e l'attacco dei radicali liberi, principali nemici



della bellezza dell'epidermide: essi infatti innescano processi di ossidazione che causano l'insorgere di macchie rughe, e simili. La pelle invecchia, decade, perde la sua corposità, si sgrana, cede. Questo meccanismo, non viene bloccato completamente dalla vitamina B6, ma viene comunque almeno in parte contrastato. Inoltre altra funzione importante, è la cura per i diversi tipi di seborrea. Trattasi di una malattia dell'epidermide parecchio diffusa, e particolarmente antiestetica. Questa patologia, è determinata da un eccesso di sebo, che comporta manifestazioni spesso anche purulente sul derma. La dermatite seborroica, attacca il cuoio capelluto, il viso, il torace e il condotto uditivo. Viene determinata dallo stress, da alcuni detergenti, da fattori ambientali, o può anche essere la naturale conseguenza di alcune patologie. La dermatite seborroica viene contrastata dalla vitamina B6, che la previene e la combatte. Inoltre l'assimilazione di questa vitamina, crea una vera e propria barriera protettiva per la pelle. La vitamina B6, anche a livello sanguigno ha una grandissima importanza: si occupa della produzione di globuli rossi e di anticorpi, infatti è molto utile per tutta una serie di funzioni a livello ematologico. Molto utile infatti per contrastare l'anemia. Funge anche da elemento di contrasto per il vomito. Non sono state riscontrate né eccessive carenze, né problematiche relative all'organismo inerenti ad un eccesso di vitamina B6. In stato di gravidanza e allattamento, l'assunzione della vitamina B6 deve essere aumentata. Ottimi inoltre i riscontri

ottenuti nel contrastare alcune patologie di ordine comune come le vertigini, l'acne, le allergie il colesterolo e la cistite. In caso di carenze di vitamina B6, è necessario assumere degli integratori che ne favoriscano l'apporto giusto. Questa vitamina, come tutte quelle appartenenti al gruppo B, è di grandissima importanza. Più di quanto si possa normalmente immaginare, le vitamine, controllano la maggior parte dei processi che regolano i bioritmi vitali. Non solo fonte di energia, ma curative per numerose patologie. Insieme ai farmaci, la vitamine rappresentano la risposta naturale e migliore per la cura di alcune forme tumorali, per alcune patologie inerenti al sistema nervoso e linfatico, per l'attivazione e la progressione di numerose funzioni benefiche.

vitamina b 12

In questa pagina parleremo di :

- [Salute e alimentazione](#)
- [Vitamine](#)
- [Vitamina b12](#)
- [Vitamina b12 e vegetariani](#)



Salute e alimentazione

Nel nostro organismo è importante apportare tutte le sostanze necessarie al fine del suo corretto funzionamento. Ciò quindi fa ben capire come seguendo una dieta ben equilibrata e soprattutto sana sia il punto di partenza per poter evitare qualsiasi tipo di problema. Il nostro corpo deve essere quindi alimentato da tutte le sostanze, guai a ritrovarsi con qualsiasi tipo di carenza, inevitabilmente saremmo costretti ad affrontare problemi di salute che possono essere anche piuttosto gravi. Il discorso quindi è piuttosto elementare e di facile comprensione, si tratta di una situazione praticamente ovvia anche se purtroppo non tutti riescono a ben capire questo concetto. Si predilige il più delle volte optare per un'alimentazione che sia alquanto squilibrata e in questo caso i problemi di salute legati all'alimentazione possono essere più che problematici. Non ci stancheremo insomma mai di dire che la nostra salute è strettamente collegata a ciò che mangiamo, per questo è importantissimo puntare sulla qualità del cibo.

Vitamine

I tumori o le altre malattie alquanto complicate da curare, quelle insomma più pericolose per la salute dell'uomo, sono il risultato di un'alimentazione sbagliata, solo mangiando in modo sano ed equilibrato si potrà avere una chance in più di non ammalarsi. Purtroppo però negli ultimi anni è soprattutto la qualità dei prodotti alimentari che scarseggia, si punta molto più sulla quantità e sul marketing, piuttosto che affidarsi ad alimenti che siano sani. Può insomma quindi capitare, se non si fa attenzione alle varie etichette e il vostro



fornitore non è di fiducia, di imbattersi in alimenti che, pur considerati indispensabili per la dieta quotidiana equilibrata, sono in realtà assolutamente nocivi per la propria salute. L'attenzione in questi casi può essere un elemento in più da tener presente durante l'alimentazione quotidiana. Tra gli elementi indispensabili per la nostra salute ritroviamo senza dubbio le vitamine. Queste sono considerate il vero motore principe dell'organismo umano, garantiscono insomma al meglio la funzionalità di tutti gli organi, ognuno necessita di una buona dose di vitamine al giorno.

Vitamina b12

Negli ultimi anni però c'è soprattutto un tipo di vitamina che sta facendo parlare molto di sé. Si tratta della vitamina b12 che scientificamente riguarda un gruppo di sostanze organiche che contengono cobalto, ecco perché generalmente la vitamina b12 è anche definita cobalamina. Tra le forme coenzimatiche che ritroviamo principalmente in questo gruppo di vitamina b12 sono la metilcobalamina, l'idrossicobalamina e la deossiadenosilcobalamina. Questa è la definizione scientifica della vitamina b12, ma qual'è il suo compito all'interno del nostro organismo? E' sicuramente questo il punto che più ci interessa sapere. La vitamina b12 è essenziale per la sintesi dell'emoglobina e proprio per questo una sua carenza provoca anemia perniziosa, una malattia che causa principalmente delle alterazioni del tessuto emopoietico, con ciò significa che si arriva facilmente ad avere dei problemi digestivi e la classica sindrome neurologica. E' soprattutto il sistema nervoso ad avere maggiori problemi a causa della carenza da vitamina b12, principalmente si parte con dei leggeri formicolii agli arti, ma se non curati a dovere possono assumere danni irreversibili. Tuttavia il fabbisogno quotidiano di vitamina b12 è davvero alquanto povero, si aggira insomma intorno ai 2-2,5 mg al giorno.

Vitamina b12 e vegetariani

Diventa praticamente impossibile avere una carenza di vitamina b12 se si segue un'alimentazione completa e salutare, anche se nel periodo della gravidanza il fabbisogno quotidiano di tale vitamina tende ad essere leggermente più elevato. In quali alimenti quindi è contenuta la vitamina b12? La ritroviamo in tutte le fonti di origini animale: carne, uova, fegato, latte e i suoi numerosi derivati. Ecco spiegato il perché insomma la carenza da vitamina b12 sembra essere davvero un fattore eccezionale. In realtà però su questo punto ci sono stati molti dibattiti che soprattutto negli ultimi anni hanno coinvolto i vegetariani. Chi ama la classica dieta vegana non mangia assolutamente alimenti di origine animale, anche se molti vegetariani non praticano a dovere questo tipo di dieta e si limitano in modo specifico a non mangiare solo la carne. Qui però si aprirebbe un discorso alquanto complesso che al momento non ci interessa assolutamente analizzare. Ritornando al concetto della vitamina b12 chi segue una dieta vegetariana dovrebbe avere una forte carenza di questo gruppo di sostanze organiche, ma c'è da dire che, visto l'apporto giornaliero alquanto esiguo di questa sostanza, prima che una persona possa ritrovarsi con una malattia dovuta alla carenza di vitamina b12 dovranno passare minimo vent'anni. Secondo poi i devoti della dieta vegetariana è molto più facile ammalarsi seguendo un'alimentazione completa e questo può essere sicuramente vero, ma nel caso in cui si tenda ovviamente ad abusare di determinati alimenti. Sicuramente la lotta tra i sostenitori delle diverse diete proseguirà a lungo.

vitamina beta carotene

In questa pagina parleremo di :

- [Vitamina A e beta carotene](#)
- [Funzioni della provitamina beta carotene](#)
- [Fonti di beta carotene](#)
- [Cosmetici a base di beta carotene](#)



Vitamina A e beta carotene

Le vitamine hanno un nome che indica quanto esse siano importanti per la nostra vita poiché garantiscono il corretto svolgimento di sintesi e trasmissioni che ogni istante avvengono nel nostro corpo e ci permettono di ricavare energia, di far funzionare i nostri apparati, di far funzionare le trasmissioni del sistema nervoso, di garantire il funzionamento del sistema immunitario e altro ancora . Le vitamine sono tante e classificabili in base alla loro funzione. Il beta carotene si definisce come una “provitamina” in quanto rappresenta uno dei precursori più importanti per la formazione di quella che, alla composizione finale, risulta essere la vitamina A. La vitamina A è importante per la costituzione del sistema immunitario e la difesa della pelle da fonti di calore e raggi UV, aiuta a mantenere sana la pelle e contribuisce nella crescita dei tessuti. Inoltre partecipa alla sintesi del DNA.

Funzioni della provitamina beta carotene

La provitamina beta carotene è definita in questo modo per via della sua struttura cellulare. È, infatti, una

delle forme del carotene che rappresenta la molecola pro vitaminica per la formazione della vitamina A che si presenta sotto varie strutture definite alfa carotene e beta carotene. Il beta carotene è la molecola che più troviamo naturalmente, presente in molti vegetali dai quali viene ricavata per formare medicinali e integratori di vario tipo oltre che cosmetici. Il nostro corpo assimila facilmente beta carotene dai vegetali che lo contengono riuscendo anche ad espellere con la stessa facilità il beta carotene in eccesso, il che è importante per non apportare complicanze nel funzionamento di reni e fegato. La funzione principale del beta carotene è di andare a costituire la vitamina A nella sua forma più complessa, insieme anche agli altri precursori come l'alfa carotene e il gamma carotene. Il beta carotene è un grande alleato per la salute e la giovinezza della nostra pelle in quanto è un ottimo antiossidante e combatte la formazione dei radicali liberi. Il beta carotene è importante anche per la salute dei nostri occhi in quanto apporta nutrimento alla retina salvaguardandone la salute. Il beta carotene è importantissimo per la sintesi e la rigenerazione cellulare per questo, oltre che essere importante per la salute della pelle, è anche usato per la sperimentazione di farmaci contro il cancro e altre malattie degenerative.

Fonti di beta carotene



Le fonti alimentari di beta carotene sono tutte quelle verdure e la frutta di colore rosso e arancione. Il beta carotene è, infatti, un pigmento che dona alle verdure e alla frutta il caratteristico colore arancione. Ne troviamo abbondantemente, quindi, nelle carote, nella zucca, nei pomodori, nel melone, nell'anguria, nelle albicocche, nelle arance, nei peperoni, nei cachi. Non è solo presente in frutta e verdura dal colore rosso e arancione, ma anche in molte verdure a foglie verdi quali cicoria, spinaci e broccoli. Altre fonti di betacarotene sono gli integratori, molti dei quali vengono utilizzati sia come integratori alimentari che per cosmesi. In pratica, gli integratori di betacarotene vengono consigliati per chi ha delle carenze vitaminiche ed in particolare di vitamina A, ma sono allo stesso

modo utili per contrastare la comparsa di radicali liberi, prevenire dei disturbi agli occhi e i disturbi dovuti al colesterolo. Esso infatti permette anche di eliminare tutte le sostanze nocive presenti all'interno del sistema cardiovascolare, prevenendo l'otturazione di vene e capillari. La dose giornaliera consigliata per ciascun individuo è di circa 3- 4 mg ed esagerare con gli integratori può portare a degli effetti collaterali quali per esempio la colorazione tendente all'arancione della pelle. Allo stesso modo, spesso alcuni problemi alla vista e la predisposizione eccessiva alle infezioni può essere dovuta ad una carenza di vitamina A e di retinolo, ragion per cui spesso si consiglia l'uso di integratori al betacarotene che fanno bene anche alla pelle oltre che a occhi e difese immunitarie.

Cosmetici a base di beta carotene

I cosmetici più diffusi a base di beta carotene sono i filtri solari. Il beta carotene aiuta a diminuire la

fotosensibilità permettendo ai filtri di fare da scudo per la pelle esposta ai raggi UV. I cosmetici a base di beta carotene per l'abbronzatura sono consigliati per chi ha la pelle molto chiara, anche se non bisogna pretendere di abbronzarsi tanto e in poco tempo solo applicando filtri solari a base di beta carotene. Il betacarotene favorisce la protezione della pelle che diventa meno sensibile ai raggi UV, ma non bisogna dimenticare che è pericoloso esporsi al sole nelle ore più calde. Altri cosmetici a base di beta carotene sono le creme per la pelle e i rossetti per le labbra. Le creme per il corpo e soprattutto quelle per il viso aiutano a mantenere la pelle sempre liscia e colorita. Il beta carotene, insieme alla vitamina A, è anche presente in molti prodotti per le labbra quali burro cacao, rossetti, matite, lucidalabbra perché rinvigoriscono le labbra screpolate e aiutano a nutrire e proteggere le labbra sia dal freddo che dal sole.

vitamina C

In questa pagina parleremo di :

- [Vitamina c](#)
- [Tutte le funzioni](#)



Vitamina c

La vitamina C, svolge per l'organismo numerose funzioni positive. Il suo assorbimento avviene mediante i cibi che la contengono, poiché il corpo umano, non è in grado di sintetizzarla, tranne che dalle ghiandole surrenali, che ne producono una quantità minima. Le principali fonti di vitamina C sono gli agrumi, limoni, mandarini, arance e pompelmi; oltre a questi, vantano un cospicuo quantitativo di vitamina C anche il ribes nero, le fragole, i pomodori, i peperoni verdi rossi e gialli, la lattuga ed i cavoletti di Bruxelles. La vitamina C è stata scoperta nel sedicesimo secolo, ma le sue specifiche proprietà, furono appurate solo nella prima metà del millenovecento, quando venne ricavata da alcune piante la sua stessa sostanza, volta a curare lo scorbuto, una patologia derivante dalla mancata assimilazione di sostanza vegetali. Prese il nome di vitamina C, anche se la nomenclatura iniziale, deriva specificamente dalla sua primaria funzione, ovvero quella di prevenire o curare lo scorbuto: la vitamina C viene in alternativa apostrofata come acido ascorbico. Il processo di assorbimento di tale vitamina, avviene mediante l'intestino tenue, assorbimento che tende a diminuire con l'avanzare della vecchiaia, o in presenza di alcune patologie relative a questo specifico tratto intestinale. Viene trasportata principalmente dall'albumina, come acido ascorbico e conclude il suo percorso nel citoplasma. Questa vitamina, a differenza delle altre, tende a depositarsi nel fegato e nelle ghiandole surrenali, dove viene stabilita la riserva della stessa: la carenza viene registrata a distanza di tempo, per cui non sempre è possibile associare suddetta carenza alla manifestazione di una conseguente patologia ad essa relativa. Le funzioni della vitamina C sono numerose ed importantissime: In primis, essa favorisce la sintesi del collagene, per cui, risulta una grande alleata per il rafforzamento di tutti i tessuti cartilaginei, ossei, e muscolari; la vitamina C favorisce la composizione della struttura di queste parti importanti dell'organismo, facilitandone la riparazione o anche la formazione.

Tutte le funzioni

La vitamina costituisce una potentissima barriera per il sistema immunitario, è infatti particolarmente indicata per combattere stati influenzali e sintomi da raffreddamento: essa stimola la produzione di anticorpi, per cui favorisce la prevenzione dall'attacco battericida e dalla possibilità di numerose patologie di diversa entità. E' un potente antiossidante: questa specifica proprietà rende la vitamina C adatta a contrastare la formazione delle rughe d'espressione, e a favorire l'elasticità cutanea. L'acido ascorbico tende anche a favorire la produzione di interferone, contro l'attacco di virus, per cui tende a tutelare il fegato in particolare,



effettuando una tutela in relazione al proliferare di virus e al peggioramento di alcune patologie epatiche. Altra funzione importantissima della vitamina c, è quella di favorire l'assorbimento del ferro, e di migliorare il trasporto di ferritina all'interno del sangue e dell'intestino stesso. Di contro viene ridotto l'assorbimento del rame, in parte problematico per l'organismo; riduce inoltre l'assorbimento di numerosi altri minerali ed oligoelementi, che se non secreti dall'organismo, potrebbero risultare tossici per il suo stesso funzionamento. La vitamina C, collabora insieme alla vitamina E per tutelare la pelle, e renderla con il passare del tempo maggiormente elastica, tonica e priva di rughe. Riduce inoltre l'assorbimento del fumo, quindi risulta essere positiva anche sul piano cardio-circolatorio. Un'eventuale carenza di vitamina C, non viene immediatamente registrata dall'organismo, se non dopo un paio di mesi: la sintomatologia, è però facilmente riconoscibile e determina spossatezza, stanchezza, inappetenza, mancanza di concentrazione, dolori ossei articolari e muscolari, nervosismo, facilità al contrarre infezioni e infiammazioni. Una carenza di vitamina c, non risulta essere pericolosa per i soggetti adulti, quanto per i neonati ed i bambini: una mancanza di vitamina, può determinare non solo inappetenza, nervosismo, amatommi, emorragie gengivali e problematiche ai denti, ma anche deformazioni ossee e tumefazioni muscolari e cartilaginee, che potrebbero provocare dei danni permanenti. Difficilmente registrabile è un eccesso di riserva di vitamina C: in questi casi, le conseguenze sono calcoli renali ed un eccesso di accumulo di ferro. E' stato appurato che per le sue stupefacenti proprietà antiossidanti, la vitamina C, sia un potente antitumorale, in particolare dei tumori alla vescica. Se la vitamina C viene somministrata in surplus, per via endovenosa, di certo non elimina le cellule cancerogene, ma favorisce un allungamento e soprattutto un miglioramento della qualità della vita del paziente. Inoltre, la si può utilizzare come forma preventiva: contrastando virus e batteri, e aumentando le difese del sistema immunitario, la vitamina C risulta essere una vera e propria alleata del benessere e della salute.

carenze di vitamine

In questa pagina parleremo di :

- [Carenze vitamine](#)
- [Quali carenze sono pericolose](#)



partecipa al nostro quiz su : [conosci le vitamine e le sue funzioni?](#)



Carenze vitamine

Le vitamine, sono sostanze fondamentali per il benessere dell'organismo. Una loro carenza, può determinare una serie di disturbi più o meno gravi, che possono degenerare in vere e proprie patologie. Nell'attuale sistema industrializzato, la carenza di vitamine, rappresenta una problematica superata: un programma alimentare sano, comprende frutta di ogni tipologia e varietà. La pericolosità, dettata da una carenza di vitamine, non proviene dunque, da una mancata assimilazione di frutta, ma dall'introduzione di altri alimenti o elementi, che possono contrastarne l'assorbimento. Snack, alimenti calorici, alcol e fumo, comportano un mancato assorbimento di vitamine, comportandone una carenza. Le carenze, determinano dunque problematiche di diverso tipo la cui gravità dipende esclusivamente dalla tipologia di vitamina che viene a mancare. La vitamina A, anche apostrofata come retinolo, è importantissima per l'organismo, per le numerose funzioni che svolge: essa favorisce la differenziazione cellulare, per la visione, per la pelle. Funge da antiossidante, per cui, la sua utilità è assoluta per contrastare le rughe di espressione del viso, e per combattere l'invecchiamento cutaneo. La mancanza di vitamina A, comporta in primis un calo della visione, e problematiche nella messa a fuoco, soprattutto nelle ore notturne, dove la vista tende a calare; danneggiamenti al cristallino, secchezza, macchie, e maggiore esposizione a patologie della congiuntiva e della cornea; comporta un'ipercheratosi della pelle, patologia, che si manifesta con una vera e propria desquamazione. Una carenza di vitamina B 1, scatena una patologia nota come Beri-beri: trattasi di una

malattia molto diffusa nel mondo orientale, che colpisce il sistema nervoso, comportando una serie di disfunzioni. I soggetti affetti da carenza di vitamina B1, e quindi da beri-beri, manifestano una sintomatologia varia e grave: difficoltà motorie, che interessano sia gli arti inferiori che superiori, gonfiore, ipertrofia, insufficienza cardiaca, tachicardia, difficoltà respiratorie. Questi sintomi, tendono a manifestarsi insieme, comportando paralisi e nella maggior parte dei casi al decesso. Questa patologia, è oggi combattuta e vinta, grazie alla scoperta della causa che in passato ne ha determinato la manifestazione.

Quali carenze sono pericolose

La carenza di vitamina B2, comporta problematiche diverse, soprattutto ai soggetti di età infantile. In questi, in particolare, si manifesta con una mancanza di sviluppo delle cellule, che comportano un ritardo della crescita e in alcuni casi, gravi malformazioni. La carenza di riboflavina, comporta inoltre disturbi all'apparato digerente, anemia, stomatite, dermatite seborroica. In molti soggetti questa carenza, determina una patologia relativa agli occhi, nota come blefarite, che si manifesta con un ingrossamento del margine palpebrale superiore, con presenza di pus e liquido, fotofobia, difetti della visione, sono una conseguenza di questa patologia. Una carenza della vitamina B6, comporta una sintomatologia precisa: nausea, vomito, depressione, dermatite seborroica, ansia, mancanza di concentrazione. La



La carenza di vitamina B9, può determinare patologie gravissime soprattutto nei neonati: è la causa che determina la spina bifida, una malattia che colpisce il feto, che presenta delle chiare malformazioni alla nascita. Problematiche altrettanto importanti interessano il sistema cardio-vascolare, il sistema nervoso. La carenza di vitamina B9, comporta ansia, mancanza di concentrazione, attacchi di panico, depressione, nei casi più gravi infertilità e lesioni alla pelle. Deficit della vitamina B12, comportano problematiche allo stomaco in particolare: le conseguenze maggiormente note sono ulcere, danni alle mucose, gastriti. La vitamina C, tende invece ad occuparsi del sistema immunitario, tutela dunque l'organismo dall'attacco dei radicali liberi; la vitamina C, è un potente antiossidante, che protegge la pelle e non solo. Una carenza può determinare problemi al sistema immunitario e dunque una maggiore predisposizione alle infezioni, problematiche alle mucose, sanguinamenti gengivali, mancanza di concentrazione, mancato assorbimento di ferro, problemi digestivi e dolori articolari. La vitamina D, è una grande alleata della pelle, insieme alla vitamina E; la sua funzione è quella di proteggere l'epidermide dai raggi solari, rendendola sempre sana, morbida ed elastica. La vitamina D, inoltre, protegge le ossa, per cui una carenza può determinare osteoporosi, artrite e artrosi. In molti casi, una carenza di vitamina D, può determinare problemi al pancreas, e all'apparato digerente anche. La vitamina E, è la vitamina che protegge da alcune forme cancerogene, ed inoltre protegge la pelle. Una sua carenza, può determinare danni di diversa entità, e soprattutto una maggiore esposizione a patologie non curabili. Le vitamine, hanno dunque un'importanza fondamentale per il benessere dell'organismo; assimilarle attraverso l'alimentazione o integratori, è la forma preventiva migliore per restare in forma.