

# Che cosa sono le vitamine?

Le vitamine sono sostanze organiche indispensabili per le funzioni vitali del nostro corpo. Non possono essere sintetizzate dall'organismo, o soltanto in quantità insufficienti, e quindi devono essere assunte attraverso l'alimentazione.

## Classificazione delle vitamine

Vitamine idrosolubili  
(solubili in acqua)

B<sub>1</sub>

B<sub>2</sub>

Niacina

B<sub>6</sub>

Acido folico

Acido pantotenico

Biotina

B<sub>12</sub>

C

Vitamine liposolubili  
(solubili nel grasso)

A

Betacarotene

D

E

K

# Fonti alimentari

Ogni alimento contiene per natura il proprio spettro di vitamine.  
Più l'alimento è fresco, più il suo contenuto di vitamine è elevato.

Le vitamine possono anche essere aggiunte agli alimenti (si parla in questo caso di alimenti arricchiti in vitamine).

# Produzione di vitamine

- Estrazione da materie prime vegetali o animali.
- Produzione da microorganismi (ad esempio batteri).
- Produzione per sintesi.

# Differenza tra vitamine naturali e sintetiche

Le vitamine naturali e sintetiche hanno la stessa struttura chimica, e quindi anche la stessa azione nell'organismo.

## Riserve corporee

Le vitamine liposolubili vengono immagazzinate nel corpo in proporzione molto più elevata rispetto alle vitamine idrosolubili.

Esempi:

- Vitamina A → riserve equivalenti al fabbisogno di un anno
- Vitamina B<sub>6</sub> → riserve equivalenti al fabbisogno di 2–6 settimane
- Vitamina B<sub>12</sub> → riserve equivalenti al fabbisogno di parecchi anni (l'eccezione tra le vitamine idrosolubili!)