

Vitamina B₁

Proprietà

- Chiamata anche tiamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore e all'ossigeno.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 30%.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

Funzioni

- È essenziale per la regolazione del metabolismo energetico e glucidico.
- È importante per il mantenimento della capacità funzionale del sistema cardiovascolare e nervoso.

Vitamina B₁

Sintomi da carenza

- Una fortissima carenza di vitamina B₁ è responsabile del beriberi, una malattia che si manifesta attraverso disturbi neurologici, atrofia muscolare, insufficienza cardiaca ed edemi.
- Un consumo elevato di alcool aggrava la carenza di tiamina, poiché l'assunzione di alcool fa diminuire l'assunzione di questa vitamina. Un terzo circa degli alcolisti presenta i tipici sintomi da carenza:
 - movimenti oculari orizzontali spontanei
 - paralisi dei muscoli oculari
 - passo esitante
 - stato confusionale generale (sindrome di Wernicke).
Se la sindrome di Wernicke non viene curata, può degenerare in psicosi di Korsakoff con amnesia e gravi disturbi della memoria.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.

Vitamina B₁

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	1,1 mg	maschi	1,4 mg
Adolescenti	femmine	1,0 mg	maschi	1,3 mg
Adulti	donne	1,0 mg	uomini	1,2 mg
Donne in gravidanza		1,2 mg		
Donne che allattano		1,4 mg		

Osservazione: visto che il fabbisogno di vitamina B₁ è legato al consumo energetico, aumenta in caso di attività fisica intensa, di febbre o di stress.

Vitamina B₁

La dose giornaliera per un uomo adulto (1,2 mg) è contenuta in:

	10 g	di lievito di birra
	60 g	di germi di grano
	65 g	di semi di girasole
	100 g	di crusca d'avena
	120 g	di noci del Brasile
	120 g	di pasta integrale
	240 g	di fiocchi d'avena
	300 g	di piselli
	570 g	di carne macinata (manzo)
	570 g	di patate
	750 g	di pane di segale integrale