

Informazioni generali sulle vitamine

Cos'è una vitamina?

Le vitamine sono delle sostanze organiche, essenziali alla funzioni vitali del corpo.

Non possono essere sintetizzati dal corpo, ovvero lo sono solo in quantità insufficienti. Perciò devono essere forniti attraverso l'alimentazione.

Informazioni generali sulle vitamine

Classificazione delle vitamine

Vitamine idrosolubili	Vitamine liposolubili
B1, B2, B6, B12	A, betacarotene
Niacina	D
Folato	E
Acido pantotenico	K
Biotina	
C	

Informazioni generali sulle vitamine

La provenienza delle vitamine

Ogni alimento contiene naturalmente il suo proprio spettro di vitamine. Più fresco l'alimento più alto il contenuto di vitamine. Le vitamine possono essere anche aggiunti agli alimenti (cosiddetti alimenti arricchiti).

La produzione delle vitamine

- Estrazione a partire d'una materia d'origine vegetale o animale.
- Produzione tramite micro-organismi (p.es. batteri).
- Produzione sintetica.

Informazioni generali sulle vitamine

Differenza tra vitamine naturali e sintetici

Le vitamine, sia d'origine naturale o sintetica, hanno la stessa struttura chimica. Perciò nell'organismo hanno lo stesso effetto.

Riserve corporali

Le vitamine liposolubili possono essere accumulate nell'organismo. Le vitamine idrosolubili invece a mala pena, tranne la vitamina B12.

Informazioni generali sulle vitamine

Esempi di riserve corporali

- Vitamina A → equivalente al bisogno d'un anno
- Vitamina B6 → equivalente al bisogno di 2 a 6 settimane
- Vitamina B12 → equivalente al bisogno di alcuni anni
(l'eccezione nelle vitamine idrosolubili!)



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.