**LA VITAMINA A - retinolo**

**A che cosa serve**

La vitamina A è importantissima per la crescita soprattutto delle ossa e dei denti, rende l’organismo più resistente alle infezioni ed è indispensabile alla salute della pelle. Fortifica la vista, rendendola più acuta quando la luce è scarsa. Svolge inoltre una efficace azione antiossidante, soprattutto in unione con le vitamine C ed E.

La sua carenza provoca la perdita dell’appetito, ritardi della crescita, e aumenta la predisposizione alle infezioni.

**Dove si trova**

Gli alimenti più ricchi di vitamina A sono il fegato (soprattutto l’olio di fegato di pesci come il merluzzo e il tonno), le uova, il latte e i latticini, la frutta gialla e arancione (albicocche, melone, pesche, cachi, carote), e le verdure, soprattutto quelle dalle ampie foglie di colore verde scuro, come broccoli, spinaci, bietole, cicoria, lattuga, ma anche zucche e rape.

**LA VITAMINA B1 - tiamina**

**A cosa serve**

Questa vitamina favorisce la trasformazione del cibo in energia, è indispensabile per i processi digestivi, aiuta a prevenire le malattie dei muscoli e del sistema nervoso, le lesioni al cuore e ai vasi sanguigni, e soprattutto il beri-beri, una grave malattia, diffusa soprattutto in certe zone del Giappone, che provoca la paralisi progressiva degli arti inferiori.

**Dove si trova**

La vitamina B1 si trova soprattutto nella carne di agnello e di maiale, nei lieviti, nei cereali, nei piselli e nei fagioli secchi, nel pane, nelle patate, nella soia, nelle uova e nelle noccioline.

**LA VITAMINA B2 - riboflavina**

**A cosa serve**

La sua presenza è fondamentale per diversi processi vitali dell’organismo, tra cui la respirazione. Favorisce la trasformazione del cibo in energia, contribuisce alla salute della pelle, degli occhi, del sistema nervoso, delle unghie e dei capelli. Se manca si ha dapprima una sensazione di malessere, seguita da lesioni alla bocca, agli occhi e alla pelle. La sua carenza provoca ritardi nello sviluppo corporeo dei bambini.

**Dove si trova**

Gli alimenti più ricchi di vitamina B2 sono i vegetali. Anche il latte e le uova ne contengono in grandissima quantità, mentre se ne trova in quantità minore nel fegato, nella milza, nel rene, nel cuore, nella carne di manzo, nei pesci, nel pane e nel lievito di birra.

**LA VITAMINA B3 o PP - niacina**

**A cosa serve**

Favorisce la circolazione, mantenendo integre le pareti dei capillari. Migliora l’attività del sistema digestivo, protegge la pelle e aiuta a prevenire la pellagra, una pericolosa malattia che si manifesta con lesioni della pelle, diarrea, forte debolezza e disturbi nervosi che possono portare fino alla pazzia. Proprio la sua attività antipellagra è all’origine della sigla PP. Essa sta infatti per «Pellagra Preventive (factor)», che significa « (fattore di) Prevenzione della Pellagra ».

**Dove si trova**

Gli alimenti che ne contengono di più sono il fegato, la carne e il pesce, ma la si trova anche nelle uova e nei lieviti. Tra i frutti, ne sono ricchi i fichi, le prugne e l’avocado. I cereali ne hanno una quantità variabile, per cui viene spesso aggiunta, soprattutto nei cereali della prima colazione.

**LA VITAMINA B5- acido pantotecnico**

**A cosa serve**

Favorisce la crescita e lo sviluppo dei bambini, aiuta a ridurre lo stress e l’affaticamento, difende la salute della pelle e dei capelli. Se manca si possono avere crampi muscolari, mal di testa, disturbi al cuore e ai vasi sanguigni, disturbi all’apparato digerente.

**Dove si trova**

Si trova praticamente in tutti gli esseri viventi, animali e vegetali, e il suo strano nome deriva appunto dalla parola greca “pàntothen”, che significa «da tutte le parti ». Ne sono però particolarmente ricchi i lieviti e il fegato, le verdure, la frutta secca e le carni in genere. Altre buone fonti sono le uova e il latte.

**La vitamina B6 - piridossina**

**A cosa serve**

Stimola l’attività del cervello e del sistema nervoso in generale. Aiuta a prevenire l’anemia e le infiammazioni della pelle. Stimola la produzione degli anticorpi, aiutando l’organismo a proteggersi dalle malattie. Aumenta la resistenza allo stress e rallenta l’invecchiamento.

**Dove si trova**

Gli alimenti che ne sono più ricchi sono il pesce, l’albume dell’uovo e gli spinaci. Ottime fonti sono anche la carne, il fegato, i reni, il latte, i lieviti, i cereali integrali, i piselli, le banane.

**La vitamina B9 M Bc- acido folico**

**A cosa serve**

Svolge un ruolo importantissimo nella formazione di tutte le cellule dell’organismo. Favorisce la crescita e lo sviluppo del bambino, regola la formazione dei globuli rossi, contribuisce all’efficienza del sistema nervoso e degli organi sessuali. Quando è carente può determinare una grave forma di anemia, detta “megaloblàstica”, caratterizzata da una diminuzione del numero dei globuli rossi e da una loro eccessivo ingrandimento.

**Dove si trova**

Una delle sue maggiori fonti sono i vegetali dalle grandi foglie verdi, come gli spinaci, e proprio dalla parola latina “folium”, che significa « foglia », prende il suo strano nome. Buone quantità ne offrono le banane, le fragole, i legumi, i lieviti, il fegato.

**La vitamina B12- cianocobalamina**

**A cosa serve**

Regola i processi di crescita, migliora l’appetito, favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso, contribuisce alla formazione dei globuli rossi. Può essere distrutta da una quantità eccessiva di vitamina C.

Quando manca determina una pericolosa forma di anemia (anemia perniciosa), caratterizzata da una diminuzione del numero dei globuli rossi e da una loro eccessivo ingrandimento.

**Dove si trova**

La vitamina B12 manca del tutto nelle piante, e si trova in quantità molto ridotte negli alimenti di origine animale, soprattutto il fegato. è presente anche nella carne, nel latte, nei formaggi, nelle uova, nel pesce e nei molluschi.

**La vitamina C - acido ascorbico**

**A cosa serve**

È la vitamina forse più famosa, e una delle più importanti per la sua efficace azione antiossidante, soprattutto in collaborazione con le vitamine A, E e il selenio.

Aiuta l’organismo a difendersi dalle infezioni e dalla fatica. Favorisce la salute delle ossa, delle cartilagini, dei denti e dei capillari. Aiuta il fegato a ripulire l’organismo dalle sostanze tossiche, favorisce l’assorbimento del ferro da parte dell’intestino. Una sua eccessiva quantità nell’organismo può distruggere la vitamina B12.

Il nome “ascòrbico” deriva dalla sua capacità di prevenire lo scorbùto, una grave malattia, ormai scomparsa in Italia, che colpiva soprattutto i marinai, che nei lunghi mesi in mare non potevano mangiare frutta e verdura fresche.

**Dove si trova**

Gli alimenti che ne contengono di più sono la frutta fresca, soprattutto gli agrumi, i kiwi, le fragole, il ribes nero, e in genere tutti i vegetali dalle foglie verdi. Tra le verdure ne sono particolarmente ricchi i cavoli, le verze, gli spinaci, i peperoni, l’indivia, la lattuga, il prezzemolo. Ne contengono quantità ridotte il latte e il fegato, mentre ne sono privi i pesci, le uova, i formaggi e i cereali.

**La vitamina H - biotina**

**A cosa serve**

La vitamina H stimola la crescita di tutte le cellule, favorisce la produzione di energia da parte dei carboidrati, contribuisce al benessere della pelle, dei capelli, del sistema nervoso, degli organi sessuali maschili, favorisce la produzione di globuli rossi. Quando manca ci si sente deboli, si provano dolori ai muscoli, la pelle si infiamma e si desquama, e infine può determinarsi un’anemia.

**Dove si trova**

La vitamina H è molto diffusa in natura. Ne sono particolarmente ricchi il tuorlo d’uovo, la carne di pollo, il fegato, i reni, il riso, le arachidi, le mele, i pomodori, le carote, il latte, il cioccolato, la farina integrale, i lieviti. Viene anche prodotta dai batteri della flora intestinale.

**La vitamina D - calciferolo**

**A cosa serve**

La vitamina D favorisce la crescita dei denti e delle ossa. Se manca, il bambino può crescere rachitico, mentre i denti si sviluppano in ritardo e cadono più facilmente. Negli adulti, la carenza di vitamina D porta al rammollimento delle ossa (osteomalacìa).

**Dove si trova**

Alimenti ricchi di vitamina D sono le sardine, il tonno, il salmone, le aringhe, l’olio di fegato di merluzzo, il fegato di maiale, il latte, il burro, i formaggi, il tuorlo d’uovo, il pane integrale, la lattuga.

La vitamina D non si trova così in natura. Nei vegetali si trova infatti allo stato di provitamina D. Perché la provitamina D diventi veramente vitamina D, è necessaria la luce del sole. È per questo che la mancanza di vitamina D è la prima malattia ecologica. Questo lo si scoprì a Londra, dove si osservò che i bambini che abitavano in strade strette e poco illuminate diventavano più facilmente rachitici rispetto ai bambini che abitavano in strade più illuminate dal sole.

**La vitamina E - tocoferolo**

**A cosa serve**

Serve a prevenire disturbi del sistema nervoso e della retina. Svolge inoltre una importantissima azione antiossidante, soprattutto in collaborazione con la vitamina C e il selenio. Aiuta i grassi a svolgere la loro funzione. Se manca, il cuore può funzionare male e si indebolisce la capacità riproduttiva soprattutto delle donne.

**Dove si trova**

Gli alimenti più ricchi di vitamina E sono il riso, il tuorlo d’uovo, il latte, il burro, la margarina, il pane integrale, gli oli di semi, l’avena, le arachidi, le patate dolci, e verdure come le fave, i piselli e la lattuga.

**La vitamina K - fitomadione**

**A cosa serve**

La vitamina K favorisce la coagulazione del sangue, previene le emorragie, assicura una crescita e uno sviluppo regolari.

**Dove si trova**

Gli alimenti più ricchi di vitamina K sono il latte, i cereali, le patate, le verdure gialle e verdi: spinaci, cavoli, cavolfiore, soia, piselli, pomodori, carote, peperoni. I cereali e il miele ne hanno quantità minori, mentre gli alimenti di origine animale ne hanno pochissima.