**LE VITAMINE**

Che cosa significa il nome "vitamina"? La storia di questo nome è interessante. Lo si deve a Casimiro Funk, lo scienziato polacco che nei primi anni del 1900 scoprì una sostanza contenente azoto, chiamata "amina", che egli credette di enorme importanza per la vita. Per questo la chiamò "amina della vita", da cui è derivato il nome "vitamina".

Le vitamine attualmente conosciute sono tredici, anche se alcuni ne comprendono un maggior numero (fino a diciassette). Gli scienziati le dividono in due grandi gruppi: quelle che si sciolgono nell’acqua, e che sono perciò dette "idrosolubili", e quelle che si sciolgono nei grassi, dette "liposolubili". La differenza è importante. Le vitamine idrosolubili, infatti, non si accumulano nell’organismo, ed è quindi necessario introdurne una certa quantità ogni giorno. Le vitamine liposolubili, invece, possono accumularsi nel fegato, e se assunte in quantità eccessive provocano gravi danni alla salute (ipervitaminòsi). È per questo che non bisogna mangiare vitamine come se fossero caramelle.