

## V

### **Vegetariani**

Individui che osservano un regime dietetico privo di carne, ma mangiano altri prodotti di origine animale, come uova, latte e formaggi.

### **Vegani**

Vegetariani in senso stretto; nel loro regime alimentare non è compreso nessun alimento di provenienza animale, quindi non viene mangiata né la carne, né il pesce, né uova, latte o formaggi.

### **Vitamine**

Sostanze organiche che, tranne qualche eccezione, non sono prodotte dall' organismo e, per svolgere le loro importanti funzioni, devono essere assunte con la dieta. Si distinguono in liposolubili (solubili nei grassi A,D,E e K) e idrosolubili (che si sciolgono nell'acqua: tutte le altre).

### **Vitamina A (retinolo)**

La vitamina A entra nella regolazione del meccanismo della visione e nei processi di differenziazione cellulare; è necessaria per la crescita, per la riproduzione e per garantire l'integrità del sistema immunitario. Carenze di vitamina A possono portare alla cosiddetta cecità crepuscolare e possono causare pelle rugosa, ridotto accrescimento, rottura e caduta dei denti, secchezza e ulcerazioni della congiuntiva e cornea e quindi danni permanenti all'occhio (cecità totale). Eccessi di vitamina A (pur non essendo frequenti) possono causare, quando lievi, irritabilità, nausea e visione indistinta, mentre, in forma grave, possono causare ritardo della crescita, danni al fegato e alla milza, perdita di capelli, dolori reumatici, aumento della pressione intracranica. La vitamina A si trova principalmente in fegato, uova, latte e derivati, vegetali ad elevato contenuto di clorofilla e frutta e ortaggi di colore giallo-arancione (carote, broccoli, spinaci, albicocche, ecc.).

### **Vitamina B1 (tiamina)**

La tiamina occupa un ruolo centrale nella regolazione del metabolismo energetico cellulare. Ha inoltre una notevole influenza sulle attività del sistema nervoso. Carenze di tiamina portano al Beriberi, determinano confusione mentale, debolezza muscolare, dilatazione cardiaca, crampi muscolari e possono provocare lesioni al sistema nervoso centrale. Particolarmente ricchi di tiamina sono i cereali integrali (o arricchiti), pasta e pane, germe di grano, lievito di birra, funghi, maiale (specie prosciutto), fegato, molluschi.

### **Vitamina B2 (riboflavina)**

La riboflavina è essenziale in molteplici reazioni metaboliche, nell'ossidazione di acidi grassi e aminoacidi e nella catena respiratoria. E' inoltre essenziale nei processi di mantenimento delle mucose. Carenze di riboflavina determinano arresto della crescita ed alterazioni della cute (in particolare delle mucose ai margini delle labbra e dell'occhio). La riboflavina si trova principalmente in fegato, uova, lievito di birra, latte, carne, vegetali verdi.

## **Vitamina B6 (piridossina)**

La piridossina occupa un ruolo essenziale nella regolazione del metabolismo delle proteine, e nella utilizzazione dei grassi. Carenze di vitamina B6 possono provocare lesioni della pelle e degli angoli della bocca, convulsioni, vertigini, anemia, calcoli renali. Particolarmente ricchi di piridossina sono i cereali, pane integrale, fegato, spinaci, piselli, banane.

## **Vitamina B12 (cobalamina)**

La vitamina B12 entra nei processi di sintesi degli acidi nucleici e nella formazione dell'emoglobina, regola l'utilizzazione dei grassi ed entra nei processi di funzionamento del sistema nervoso. Carenze di cobalamina determinano anemia e possono causare forme di degenerazione dei nervi periferici. La vitamina B12 si trova principalmente nel fegato, reni, carne, pesci, uova, latte, molluschi.

## **Vitamina C (acido ascorbico)**

La vitamina C è una vitamina ad azione antiossidante e previene quindi, direttamente o indirettamente (proteggendo la vitamina E dall'ossidazione), la propagazione dell'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi. E' inoltre essenziale nel mantenimento del buono stato dei vasi sanguigni, delle ossa, dei denti e del collagene. Carenze di vitamina C determinano sanguinamento delle gengive, emorragie, pelle ruvida scura e secca, perdita di denti, piaghe che non si rimarginano e insorgenza dello scorbuto. Eccessi di vitamina C sono estremamente rari ma possono determinare disturbi a livello gastrointestinale, aumentata escrezione urinaria e possibile formazione di calcoli renali. La vitamina C si trova nella maggior parte dei frutti e degli ortaggi (agrumi, kiwi, fragole, meloni, peperoni, pomodori e vegetali a foglie verdi).

## **Vitamina D (calciferolo)**

La vitamina D è essenziale per la normale crescita delle ossa e per la loro solidità. Carenze di vitamina D causano, nei bambini, rachitismo, ritardo di crescita, gambe curve, addome sporgente, mentre negli adulti causano fragilità delle ossa, contrazioni e spasmi muscolari. Eccessi di vitamina D (pur non essendo frequenti) possono causare, quando lievi, nausea, perdita di peso, irritabilità; quando gravi, ritardo della crescita fisica e mentale, deposizione del calcio dalle ossa nei tessuti molli. La vitamina D è presente nel tuorlo d'uovo, tonno, salmone, burro e formaggi grassi. E' sintetizzata nell'esposizione della pelle ai raggi ultravioletti.

## **Vitamina E (tocoferolo)**

La vitamina E è una vitamina antiossidante e partecipa alla prevenzione dell'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi. Carenze di vitamina E provocano disordini neurologici che coinvolgono il sistema nervoso centrale e periferico, retina e muscoli. La vitamina E si trova negli oli vegetali, nei semi in generale, grani e pane integrale, germe di grano, fegato, vegetali a foglie verdi.

## **Vitamina K**

Il termine "vitamina K" è utilizzato per una serie di composti sintetizzati da piante verdi e da batteri. La deficienza di vitamina K determina una sindrome emorragica, a causa dell'inadeguata sintesi dei fattori di coagulazione del sangue. I segni clinici vanno da lievi ecchimosi a emorragie anche fatali. Sono ricchi di vitamina K gli ortaggi a foglia verde (spinaci, lattuga, broccoli, cavoli).

## **Vitamina PP (niacina)**

Insieme alla tiamina e riboflavina la niacina ha un ruolo essenziale nei processi che regolano il metabolismo energetico e partecipa alle reazioni che liberano energia. Carenze di niacina determinano l'insorgenza della pellagra e causano lesioni alla pelle (soprattutto nelle parti esposte alla luce), diarrea, irritabilità, confusione mentale, fino a raggiungere la demenza. Fenomeni di eccesso di niacina sono estremamente rari; in tali casi si possono avere danni al fegato e/o vasodilatazione con conseguente ipotensione. La niacina si trova essenzialmente nel fegato, pollame, carne, tonno, cereali, legumi, latte, lievito di birra.