

Vitamine liposolubili

Sono presenti nella componente grassa degli alimenti e possono essere immagazzinate nell'organismo

	FUNZIONI PRINCIPALI	FONTI PRINCIPALI
	<p><u>Vitamina A (retinolo)</u> È essenziale per la visione, la crescita, il normale sviluppo dei tessuti, per la risposta immunitaria e mantiene l'integrità di cute e mucose. Aiuta l'organismo a resistere alle infezioni e al freddo. Ha azione antiossidante. Proviene da precursori (carotenoidi presenti nella dieta che sono convertiti in vitamina A). L'assorbimento intestinale avviene solo in presenza di lipidi. Viene accumulata nel fegato. Non resiste alla luce e agli ossidanti, resiste abbastanza al calore.</p>	<p>Vitamina A: fegato sia di animali terrestri che marini. Carotenoidi: vegetali (in particolare frutta e verdura di colore giallo-arancio, ma anche peperoni rossi e pomodori). Il latte e derivati contengono sia vitamina A che β-carotene; È presente anche nelle uova, nel salmone, nel tonno, nell'anguilla di fiume.</p>
	<p><u>Vitamina E (tocoferolo)</u> Ha un'importante azione antiossidante, favorisce lo sviluppo, la formazione e l'integrità dei globuli rossi. Appartiene al gruppo delle vitamine antiossidanti; si altera se lasciata esposta all'aria, non resiste alla luce e resiste poco al calore. Si hanno perdite rilevanti anche durante i processi di raffinazione, deodorazione, sbiancamento e idrogenazione degli oli.</p>	<p>Presente principalmente nei semi e negli oli da essi derivati, nel germe di cereali, nella frutta secca a guscio e negli ortaggi a foglia verde. Sono presenti discrete quantità nell'olio extra vergine di oliva.</p>
	<p><u>Vitamina D</u> Ha un'importante ruolo nella mineralizzazione dello scheletro. Interviene nella formazione delle ossa e dei denti. Controlla le concentrazioni di calcio e fosforo nel sangue regolandone l'assorbimento. La regolazione dell'equilibrio del calcio nel sangue è fondamentale per un corretto funzionamento del sistema nervoso centrale, dei muscoli e del cuore. È sintetizzata nella cute per esposizione diretta alla luce solare (passare del tempo all'aria aperta è quindi un buon modo di fare il pieno di questa vitamina) e, in percentuali minori, proviene dagli alimenti. Resiste alla luce, poco al calore.</p>	<p>Si trova nell'olio di fegato di merluzzo, solitamente consumato come supplemento, nei pesci, soprattutto quelli grassi, nel latte, nei formaggi, e nelle uova.</p>
	<p><u>Vitamina K</u> Sono composti naturali o sintetici necessari per la sintesi epatica dei fattori che intervengono nella coagulazione del sangue. Naturali: K1 (fillochinone) e K2 (prenilmenachinone); di sintesi: K3 (menadione). È coinvolta anche nel metabolismo osseo ed è sintetizzata dalla flora intestinale. Resiste alla cottura, si altera se lasciata esposta all'aria.</p>	<p>Abbondante nei vegetali, si trova in particolare in verdure a foglie verdi (broccoli, lattuga, spinaci), nei cavoli e cavolfiori e nella soia; ma anche nella frutta come kiwi, frutti rossi e fichi; quantità minori si trovano nella carne e nelle uova.</p>