

Vitamine Liposolubili

Vitamina	Funzione	Fonti di rifornimento	Fabbisogno giornaliero	Carenze	Iperdosaggi
A RETINOLO	Essenziale per la crescita, per l'integrità della pelle, degli occhi, dei denti e dei capelli. Costituente della porpora retinica. Partecipa alla sintesi di molte molecole indispensabili.	Vegetali gialli e colore arancio, carote, fegato, olio di fegato di pesce; il retinolo si trova nel latte e nei latticini.	800 - 1000 microgrammi	Cecità al crepuscolo, secchezza della cornea, cheratinizzazione della cute.	Decalcificazione, cefalea, fragilità delle articolazioni.
D CALCIFEROLO	Importante per la mineralizzazione dell'osso e l'assorbimento del calcio.	Olio di fegato di merluzzo, uova, latticini.	10 microgrammi	Rachitismo nel bambino; osteomalacia (rammollimento delle ossa) nell'adulto.	Ipercalcemia con anoressia, nausea e perdita di peso; calcificazioni vascolari e insufficienza renale.
E TOCOFEROLO	E' un antiossidante cellulare; aiuta la formazione e la funzione dei globuli rossi del sangue, dei muscoli e di altri tessuti; protegge dall'ossidazione gli acidi grassi essenziali.	Germe di grano, ortaggi verdi, oli vegetali, fegato, tuorlo d'uovo.	5-15 milligrammi.	Anemia e degenerazione del sistema scheletrico-muscolare.	Non sono noti effetti particolari da iperdosaggio.
K CHINONE	Importante per la coagulazione del sangue in quanto permette la sintesi di una molecola fondamentale per tale processo.	La flora intestinale produce tale vitamina; inoltre è presente nel fegato, nel latte, nei vegetali verdi.	50-140 microgrammi	Sanguinamento ed emorragie interne.	Interagisce con i farmaci anticoagulanti.

Vitamine Idrosolubili

Vitamina	Funzione	Fonti di rifornimento	Fabbisogno giornaliero	Carenze	Iperdosaggi
B ₁ TIAMINA	Favorisce la liberazione di energia dalle sostanze nutritive perché promuove un corretto metabolismo di zuccheri e acidi grassi; partecipa a numerose reazioni vitali. Contribuisce al funzionamento del cuore e del sistema nervoso.	Presente in quasi tutti gli alimenti, in particolare carni, fegato, legumi e cereali integrali.	1,3 - 1,5 mg	Beri-beri; polineuriti e depressione.	
B ₂ RIBOFLAVINA	Importante per il metabolismo dei carboidrati, proteine e grassi; partecipa a reazioni di ossidoriduzione; favorisce il rilascio di energia utile alle cellule; è necessaria per l'integrità di cute e mucose.	Molto rappresentata in vari cibi: latticini, vegetali verdi, carni e cereali integrali.	1,5 - 1,8 mg	Lesioni dermatologiche, lesioni oculari.	
B ₃ NIACINA (PP)	Coinvolta nelle reazioni cellulari che producono energia, partecipa alle reazioni di ossidoriduzione; importante per il sistema nervoso, la pelle e l'apparato digerente.	Fegato, carne magra, cereali, leguminose, pesce e cibi proteici in generale.	15-18 mg	Pellagra: dermatiti, disturbi gastrointestinali e nervosi (demenza).	
B ₅ ACIDO PANTOTENICO	Partecipa al metabolismo energetico; importante per la formazione di alcuni ormoni e per la rigenerazione dei tessuti.	Presente in molti alimenti.	5 -10 mg	Affaticamento, voglia di dormire, nausea. La carenza è rara nell'uomo.	
B ₆ PIRIDOSSINA	E' un enzima coinvolto nel metabolismo di aminoacidi, carboidrati e acidi grassi; partecipa alla formazione di globuli rossi e assicura un corretto funzionamento del sistema nervoso.	Carni, ortaggi, cereali integrali.	1,8 - 2,2 mg	Irritabilità, convulsioni e dermatiti; non esiste un quadro spontaneo di carenza.	
B _c FOLACINA (acido folico)	Partecipa al metabolismo degli acidi nucleici e degli aminoacidi; è utile per la formazione delle cellule (specialmente dei globuli rossi) e per la buona funzionalità del tubo digerente.	Ortaggi verdi, grano integrale e fegato.	400 mcg	Disturbi gastrointestinali e diarrea	
B ₈ BIOTINA (Vitamina H)	Partecipa alle reazioni di sintesi dei grassi e produzione di energia; interagisce con il metabolismo degli aminoacidi	Carne, legumi, ortaggi	0,1- 0,2 mg	Fatica, depressione, nausea, dermatiti, dolori muscolari.	
B ₁₂ CIANOCOBALAMINA	Importanti per il metabolismo degli acidi nucleici e per la formazione di globuli rossi; aiuta a prevenire alcune forme di anemia	Carne, uova, latticini.	3 mcg	Anemia perniziosa, disturbi neurologici.	
C ACIDO ASCORBICO	Importante per la sintesi del collagene; facilita l'assorbimento del ferro; mantiene il buon funzionamento di ossa, denti e vasi sanguigni; favorisce la buona funzionalità del sistema immunitario	Agurmi, pomodori, fragole, insalata e patate.	80 mg	Scorbuto, sanguinamenti delle mucose, emorragie sottocutanee e degenerazioni della pelle.	Alte dosi possono avere effetto lassativo e dare insonnia.