COSA SONO LE VITAMINE?

Guida al "Pacchetto Nutrizionale" degli Alimenti

Oltre le Calorie: Le Candele del Motore

Se il cibo è carburante, le **Vitamine sono le candele**. Non danno energia (calorie), ma innescano le reazioni per usare quel carburante, riparare cellule e costruire ossa. Sono **Micronutrienti Essenziali**: il corpo non li produce, devono arrivare dal "Pacchetto Cibo".

Classificazione

Liposolubili (A, D, E, K)
Stoccate nei grassi/fegato. Non servono ogni giorno, ma richiedono grassi per l'assorbimento.

Idrosolubili (C, B)
Non immagazzinate a lungo. L'eccesso viene escreto. Da assumere ogni giorno.

Fasi della Vita & Bisogni

Adolescenti: Banca delle Ossa
90% massa ossea entro i 20 anni. Serve: **Calcio, Vit D, Magnesio**.
Occhio a: **Ferro** (ragazze), **Vit B** (ragazzi).

Donne: Cambi Ormonali
Perimenopausa: Focus su **Magnesio** & **Vit D**.
Post-Menopausa: Meno **Ferro**, ma la **Vit K2** è critica per cuore/ossa.

Anziani: Assorbimento
Meno acido gastrico riduce assorbimento **Vit B12**. La pelle produce il 75% in meno di **Vit D**. Spesso serve integrare.

Stress e Stile di Vita

- **Atleti:** Indoor spesso carenti di Vit D. Troppi antiossidanti bloccano l'adattamento.
- **Stress:** Il cervello usa il 20% di energia. Lo stress brucia rapidamente le Vitamine B.
- **Inquinamento/Fumo:** Fumatori +35mg/die Vit C. Le B-Vit proteggono il DNA.

Top 3 Carenze

1. **Vitamina D:** Pandemia globale (poco sole).
2. **Magnesio:** ~50% scarso apporto (suolo).
3. **Vitamina C:** 39% inadeguato (poca frutta).

Ottimizzazione & Sinergia

Effetto Matrice: Lavoro di squadra.

- Ossa: Calcio + Vit D + Vit K2 + Magnesio
- Assorbimento: Ferro Veg + Vit C = 3-6x assorbimento.
- Cottura: Vapore (salva Vit C). Olio (attiva Licopene).

Le 13 Vitamine Essenziali + Colina

Vit A
Ruolo: Vista, sist. immunitario.
Liposolubile

B1 Tiamina
Ruolo: Energia & sist. nervoso.
Mangia ogni giorno

B2 Riboflavina
Ruolo: Grassi, mitocondri.
Aiuto emicrania?

B3 Niacina
Ruolo: DNA, cervello.
Carenza: Pellagra

B5 Pantotenica
Ruolo: Metabolismo grassi.
Carenza rara

B6 Piridossina
Ruolo: 100+ enzimi, cervello.
Aiuta con la nausea

B7 Biotina
Ruolo: Capelli, unghie, grassi.
Vit della bellezza

B9 Folato
Ruolo: DNA, gravidanza.
Previene difetti alla nascita

B12 Cobalamina
Ruolo: Globuli rossi, sist. nervoso.
Vegani: integrare

Vit C
Ruolo: Sist. immunitario, collagene.
Teme il calore

Vit D
Ruolo: Ossa, sist. immunitario.
È un ormone

Vit E
Ruolo: Antiossidante, sist. immunitario.
Boost immunitario

Vit K
Ruolo: Coagulazione, ossa.
K1 Piante / K2 Carne

Colina
Ruolo: Memoria, fegato.
Vit B "onoraria"

Vuoi il quadro completo? Per altri articoli, infografiche e risorse, visita: fabdelta.it/infografiche

© 2026 fabdelta.it. Tutti i diritti riservati. Disclaimer: Questa guida è solo a scopo educativo e non costituisce parere medico.