



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Informazioni generali sulle vitamine

Informazioni generali sulle vitamine

Cos'è una vitamina?

Le vitamine sono delle sostanze organiche, essenziali alla funzioni vitali del corpo.

Non possono essere sintetizzati dal corpo, ovvero lo sono solo in quantità insufficienti. Perciò devono essere forniti attraverso l'alimentazione.

Informazioni generali sulle vitamine

Classificazione delle vitamine

| Vitamine idrosolubili | Vitamine liposolubili |
|-----------------------|-----------------------|
| B1, B2, B6, B12 | A, betacarotene |
| Niacina | D |
| Acido folico | E |
| Acido pantotenico | K |
| Biotina | |
| C | |

Informazioni generali sulle vitamine

La provenienza delle vitamine

Ogni alimento contiene naturalmente il suo proprio spettro di vitamine. Più fresco l'alimento più alto il contenuto di vitamine. Le vitamine possono essere anche aggiunti agli alimenti (cosiddetti alimenti arricchiti).

La produzione delle vitamine

- Estrazione a partire d'una materia d'origine vegetale o animale.
- Produzione tramite micro-organismi (p.es. batteri).
- Produzione sintetica.

Informazioni generali sulle vitamine

Differenza tra vitamine naturali e sintetici

Le vitamine, sia d'origine naturale o sintetica, hanno la stessa struttura chimica. Perciò nell'organismo hanno lo stesso effetto.

Riserve corporali

Le vitamine liposolubili possono essere accumulate nell'organismo. Le vitamine idrosolubili invece a mala pena, tranne la vitamina B12.

Informazioni generali sulle vitamine

Esempi di riserve corporali

- Vitamina A → equivalente al bisogno d'un anno
- Vitamina B6 → equivalente al bisogno di 2 a 6 settimane
- Vitamina B12 → equivalente al bisogno di alcuni anni
(l'eccezione nelle vitamine idrosolubili!)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch