TABELLA VITAMINE

	NOME	DOVE SI TROVA	FUNZIONE	FABBISOGNO MEDIO *LARN 2014
LIPOSOLUBILI	**vitamina A (retinolo)**	-Fonti animali: fegato (anche olio di fegato di merluzzo), uova, latticini, pappa reale. -Fonti vegetali: frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione (carote, paprika, pepe, peperoncino, zucca, pomodoro, melone, pesche, albicocche, mango**).**	Rinforza il sistema immunitario. Protegge e aiuta la crescita di ossa e denti. Contribuisce ad un buon funzionamento della vista.	200-800 mg/die
	vitamina D	-Fonti animali: olio di fegato di merluzzo. -Una fondamentale fonte di vitamina D è l'esposizione ai raggi solari.	Regola il metabolismo del calcio, proteggendo e rafforzando le ossa. Aiuta a rinforzare il sistema immunitario. Aiuta a mantenere nella norma i livelli di fosforo e calcio nel sangue.	10µg/die
	vitamina E (tocoferolo)	-Fonti vegetali: oli vegetali, frutti oleosi (olive, arachidi, mais..), ortaggi a foglia verde, noci e cereali.	Ha proprietà antiossidanti, protegge i tessuti dall'invecchiamento e dall'ossidazione. Combatte inoltre i radicali liberi e protegge dai danni dell'inquinamento/fumo.	*
	vitamina K (naftochinone)	-Fonti animali: fegato. -Fonti vegetali: ortaggi a foglia verde.	Favorisce la coagulazione del sangue. Protegge dalle fratture ossee e ne previene l'indebolimento. Interviene contro la calcificazione delle arterie.	*
IDROSOLUBILI	**vitamina B1 (tiamina)**	-Fonti animali: fegato, intestino, cervello, carne di maiale. -Lievito di birra. -Fonti vegetali: legumi, cerali.	Favorisce la trasformazione di carboidrati in energia e aiuta ad utilizzare l'energia stessa.	0,3-1,2mg/die
	vitamina B2 (riboflavina)	-Fonti animali: fegato, carne, latte. -Lievito di birra. -Fonti vegetali: ortaggi a foglia verde (spinaci, lattuga..).	Fondamentale nel metabolismo di carboidrati, proteine e grassi.	0,4-1,5mg/die
	vitamina B3 o PP (niacina)	-Fonti animali: fegato di manzo, carni bianche, pesce (spada, tonno). -Lievito di birra. -Fonti vegetali: cereali, frutta e verdura ne contengono in minor quantità.	Favorisce l'attività del sistema nervoso, il mantenimento della salute di pelle, capelli e tessuti dell'apparato digestivo. Aiuta inoltre la digestione.	5-17mg/die
	vitamina B5 (acido pantotenico)	-Presente in quasi tutti gli alimenti vegetali e animali. Gli alimenti più ricchi sono: legumi, frattaglie, tuorlo d'uovo, funghi essiccati, lievito di birra e fegato.	Fondamentale nel metabolismo di grassi,proteine e carboidrati. E' coinvolta nella sintesi di colesterolo e ormoni. Aiuta a proteggere i capelli, la pelle, a prevenire la stanchezza e la cicatrizzazione di ferite e ustioni.	*
	vitamina B6 (piridossina)	-Fonti animali: uova, latte. -Fonti vegetali: germe dei cereali, legumi.	Favorisce il metabolismo degli amminoacidi, degli acidi grassi e degli zuccheri. Contribuisce alla formazione di ormoni e globuli bianchi/rossi. Aiuta il sistema immunitario a prevenire l'invecchiamento.	0,4-1,7mg/die
	vitamina B9 (acido folico)	-Fonti animali: fegato, latte. -Fonti vegetali: verdure a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), alcuni cereali, frutta (kiwi, limoni).	Fondamentale in gravidanza per proteggere e favorire lo sviluppo dell'embrione. Fondamentale per la sintesi di proteine, DNA e per la formazione di emoglobina. Aiuta a prevenire rischi al sistema cardiovascolare. Stimola la produzione di emoglobina, viene utilizzata anche in casi di anemia.	110-520mg/die
	vitamina B12 (cobalamina)	-Fonti animali: carne, latte, uova, pesce, crostacei.	Coinvolta nel metabolismo di amminoacidi e acidi nucleici. Coadiuva la sintesi di DNA e RNA. Fondamentale per la formazione dei globuli rossi e del midollo osseo.	0,7-2,0µg/die
	vitamina C (acido ascorbico)	-Fonti animali: fegato. -Fonti vegetali: ortaggi a foglia verde, agrumi, kiwi, fragole, patate.	Partecipa alla biosintesi di amminoacidi, ormoni e collagene. Rafforza le difese immunitarie grazie al suo potere antiossidante. Fondamentale per neutralizzare i radicali liberi.	25-90mg/die

*L'evidenza scientifica non consente di definire il fabbisogno giornaliero.