

## Giovani pieni di vita...mina!\*

NICOLA DI PASCALE - CAROLINA PICCOLELLA

**L**e vitamine sono sostanze essenziali nella nostra alimentazione, sufficienti anche in piccole quantità e per questo sono classificate fra i micro-nutrienti. Dato che l'organismo non è in grado di sintetizzarle bisogna assumerle con il cibo. Il loro fabbisogno varia in funzione di età, sesso, gravidanza e allattamento. Tutte quelle di cui abbiamo bisogno si trovano nel cibo nelle quantità giuste, per questo bisogna seguire una dieta che non escluda nessuno dei gruppi di alimenti. Le vitamine, infatti, sono contenute in maniera diversa nei vari alimenti - sia di origine animale che vegetale - e solo in questo modo ci si assicura il pieno assorbimento, senza dover utilizzare gli integratori, che, in alcuni casi, possono risultare dannosi. In generale, le vitamine possono essere divise in liposolubili (A, D, E e K) e idrosolubili (C e vitamine del gruppo B). Le prime sono trasportate dai grassi e sono immagazzinate nel tessuto adiposo. Le vitamine idrosolubili, al contrario, non si accumulano nell'organismo e vengono eliminate rapidamente attraverso le urine.



La pubertà è una tappa importante nella crescita. Da questo momento in poi l'indipendenza si accentua sempre di più e anche le esigenze nutrizionali cambiano, seguendo i cambiamenti del corpo man mano che l'adolescenza va avanti. Il picco di crescita avviene di solito e tra gli 11 e i 15 anni per le ragazze e tra i 13 e i 16 anni per i ragazzi. A questa età il bisogno di nutrienti varia da individuo ad individuo e l'assunzione di cibo può cambiare da un giorno all'altro, cosicché la carenza o l'eccesso di un giorno può benissimo essere compensato il giorno successivo. A questa età si ha un maggior rischio di carenza di alcuni nutrienti, in particolare ferro, calcio e vitamine. Alcune delle vitamine fondamentali nell'età adolescenziale sono: la vitamina D, quelle del gruppo B, C e A. Fra le ultime quelle più importanti sono la A e la D. La vitamina A è una vitamina liposolubile presente in natura sotto forma di retinolo o dei suoi analoghi detti retinoidi sia come provitamine dette carotenoidi. Questi ultimi vengono trasformati nel fegato in vitamina A. La vitamina A è indispensabile non soltanto per il meccanismo della visione ma anche per la differenziazione cellulare. Tra gli alimenti più ricchi di vitamina A ci sono il fegato animale, l'olio di fegato di merluzzo, le uova e i latticini; abbondanti quantità di carotenoidi sono presenti in frutta e ortaggi giallo-arancioni e in alcuni ortaggi a foglia verde. La carenza di vitamina A può causare problemi alla vista, specialmente per quanto riguarda la visione notturna, ma anche manifestarsi attraverso disturbi della pelle e bassa resistenza alle infezioni. La vitamina D è essenziale per le ossa e i denti ha bisogno dell'esposizione di 15 minuti al giorno al sole per essere sintetizzata dal nostro organismo. La vitamina D è prodotta dalla pelle che la sintetizza dal precursore 7-

---

\* L'articolo è stato supervisionato dalla prof.ssa Maria Pia Tartaglione.

deidrocolesterolo grazie all'azione della luce solare. Tra gli alimenti più utili alla formazione di vitamina D ci sono alcuni tipi di pesce, l'olio di fegato di merluzzo, il burro, i formaggi grassi.