

Vitamine IDROSOLUBILI

VIT	Nome del Composto	RUOLO	ORGANI INTERESSATI	CARENZA	PATOLOGIA	ABUSO (eccesso)	FONTI ALIMENTARI
B1	TIAMINA	Partecipa alla conversione del glucosio in energia. Trasmissione dell'impulso nervoso	Sistema nervoso	Astenia, deperimento, disturbi nervosi. Problemi alla digestione	Beri beri	Non è tossica	Cereali, legumi, frutta, fegato, uovo, latte e derivati
B2	RIBOFLAVINA	Processi energetici	Tutte le cellule, cute, mucose	Dermatiti e stomatiti	Dermatite	Non è tossica.	Fegato, Albume d'uovo, Latte e derivati
B5	ACIDO PANTOTENICO	Indispensabile nel metabolismo		Rara perchè presente in quasi tutti gli alimenti.		Non è tossica.	Alto contenuto in: broccoli, uovo e lievito di birra Molto usata in cosmetici
B6	PIRIDOSSINA	Sintesi di proteine, Sintesi di emoglobina.	Sistema nervoso Sangue	rara		Danni ai nervi	Cereali, legumi, carni, pesce, uova, latte, lievito di birra
B9	ACIDO FOLICO	Formazione dei globuli rossi	Sangue	Anemia Disturbi intestinali non gravi	Anemia megaloblastica Spina bifida (nelle donne in gravidanza)	Non è tossica.	Verdura a foglie verdi scure, cereali, fegato, legumi, tuorlo d'uovo, frutta secca
B12	COBALAMINA (provitamina)	Anti-anemica Formazione di acidi nucleici e globuli rossi Metabolismo proteine e lipidi Sistema nervoso centrale <u>trasportatore dell'acido folico.</u>	Sangue Sistema nervoso centrale	Anemia Depressione	Anemia perniciosa e megaloblastica	Non è tossica.	(prodotta solo dai batteri) Carni, pesce, latticini, uova
C	ACIDO ASCORBICO	Antiossidante Indispensabile per la normale attività degli enzimi; indispensabile nella sintesi del collagene e nella cicatrizzazione.	Tutte le cellule Cute	Affaticamento, ritardo della cicatrizzazione, diminuzione delle difese dell'organismo.	Scorbuti	In individui predisposti può determinare formazione di calcoli renali, mal di testa e diarrea.	Alcune verdure fresche (peperoni, spinaci, broccoli, cavoli, prezzemolo); alcuni frutti (kiwi, frutti di bosco, agrumi).
H	BIOTINA	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo (metabolismo amminoacidi e ac grassi)		Rara Caduta dei capelli, arrossamento cutaneo		Non è tossica.	Verdura, cereali integrali, lievito, fegato, frutta secca, tuorlo d'uovo, farina di soya
PP	NIACINA	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo		3D dermatite, diarrea, demenza	Pellagra	Arrossamento della pelle, problemi intestinali	Carni, pesce, farina di cereali