

Alla scoperta delle vitamine

Con ricette e
preziosi consigli.

Conoscenze
specialistiche,
informazioni e
consigli per tutti
i giorni

CSS

Indice

In forma e sani con le vitamine	3
Le vitamine sono un elisir di vita	3
Definizione	4
Senza vitamine non si va da nessuna parte	4
Le vitamine nella vita di tutti i giorni	7
Come mangiare alimenti ricchi di vitamine	7
Come si sviluppa una carenza di vitamine	8
Oligoelementi e perché sono importanti	10
Panoramica sulle vitamine	11
Vitamina A	11
Vitamina D	12
Vitamina E	13
Vitamina K	14
Vitamina B ₁	15
Vitamina B ₂	16
Vitamina B ₃	17
Vitamina B ₅	18
Vitamina B ₆	19
Vitamina B ₇ , Vitamina H	20
Vitamina B ₉	21
Vitamina B ₁₂	22
Vitamina C	23
Domande e risposte fondamentali sulle vitamine	24
Ricette ricche di vitamine	26

Le vitamine sono un elisir di vita

Le vitamine svolgono funzioni vitali per il corpo umano. Per mantenere al meglio la vista, la salute delle ossa e le difese immunitarie, dobbiamo assumere questi composti organici attraverso un'alimentazione equilibrata e costituita da alimenti freschi. Questo perché non possiamo produrre da soli la maggior parte delle vitamine di cui il nostro metabolismo ha bisogno.

«Eat the rainbow», ovvero «Mangia colorato». Gli alimenti freschi e colorati contengono vitamine e altri nutrienti, come minerali e oligoelementi, in una matrice ottimale. Ciò significa che le sostanze vitali sono in grado di fornire un eccellente supporto alle funzioni corporee. Infatti, le vitamine sono coinvolte in molti processi dell'organismo e una loro carenza può interessare praticamente tutti i sistemi e favorire diverse malattie.

Gli argomenti di questo e-book intitolato «Alla scoperta delle vitamine» sono: le funzioni che le vitamine svolgono nel nostro organismo, come poter trarre vantaggio dalle ultime scoperte scientifiche e quali alimenti forniscono le vitamine essenziali.

Maggiori informazioni sull'autrice

Lara Hüsler è consulente specialistica di medicina ortomolecolare e autrice di ricette. Per sostenere al meglio la sua salute, privilegia uno stile di vita sano, un atteggiamento positivo nei confronti della vita e si assicura di avere un apporto sufficiente di importanti elementi costitutivi come le vitamine.



Senza vitamine non si va da nessuna parte

Le vitamine e i relativi precursori (provitamine) appartengono al gruppo di nutrienti che non forniscono energia, i cosiddetti micronutrienti. A parte rarissime eccezioni, non possono essere prodotti dall'organismo stesso. Per evitare una carenza di vitamine, è necessario assumerle in misura sufficiente.

Nella nostra alimentazione sono presenti diversi nutrienti. Da un lato, ci sono quelli che forniscono energia, i cosiddetti macronutrienti:

.....
grassi

.....
proteine

.....
carboidrati

.....
alcol

Le vitamine sono tra i nutrienti non energetici o micronutrienti. Svolgono importanti compiti enzimatici e di regolazione nel metabolismo umano e sono essenziali per la nostra salute. Alcune vitamine agiscono come catalizzatori, ovvero stimolano vari processi metabolici. Altre hanno proprietà protettive e antiossidanti, preservando le cellule del corpo dallo stress ossidativo. In questo modo aiutano l'organismo ad agire come uno scudo protettivo, ad esempio contro le infiammazioni.

Presenza negli alimenti

Esistono in totale 13 vitamine diverse, che si trovano in concentrazioni variabili sia negli alimenti vegetali che in quelli animali. Alcune vitamine sono molto sensibili al calore, all'ossigeno o alla luce.

Assunzione raccomandata

Esistono diverse quantità raccomandate e valori di riferimento per ogni singola vitamina. Inoltre, il fabbisogno è molto individuale e dipende da varie varianti come età, sesso, fattori ambientali, attività sportiva, gravidanza o allattamento.



Una carenza di vitamine si verifica solo in rari casi, per cui non bisogna ricorrere per forza a integratori vitaminici, a meno che non sia stata rilevata una carenza nel sangue. Altrimenti vale la regola che **più è varia l'alimentazione, meglio è!**

Vitamine liposolubili

Le vitamine hanno solubilità diverse e, pertanto, vengono suddivise in due gruppi.

Le vitamine liposolubili comprendono:

vitamina A

vitamina D

vitamina E

vitamina K

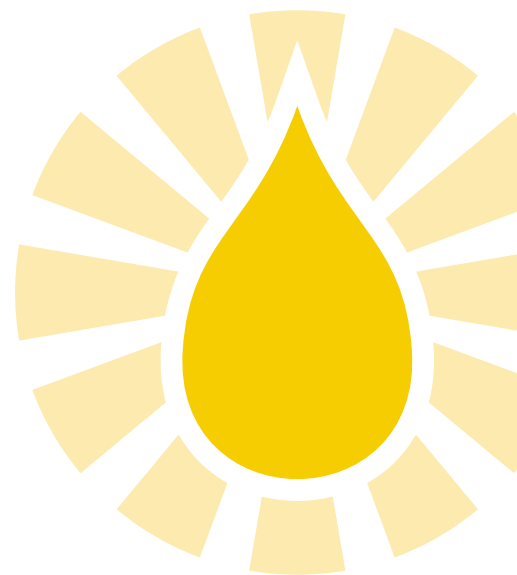
Le vitamine liposolubili vengono immagazzinate nel fegato e nel tessuto adiposo. L'accumulo di vitamine liposolubili nei tessuti, con un'assunzione eccessiva, può causare effetti dannosi. In realtà questo accade solo in caso di sovradosaggio di integratori di sostanze nutritive e non in caso di dieta equilibrata. Come suggerisce il nome, le vitamine A, D, E e K hanno bisogno di grassi per poter essere assorbite dall'organismo. Una dieta povera di grassi, nello specifico, può favorire una carenza di queste vitamine.

Informazioni utili



Le vitamine liposolubili sono stabili con il calore e non vengono distrutte durante la cottura.

Alle vitamine liposolubili è bene sempre associare un po' di grassi sotto forma di noci, semi, olio, burro, ecc.



Vitamine idrosolubili

Le vitamine idrosolubili comprendono:

Vitamine del gruppo B

(B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂)

Vitamina C

Come si può intuire dal nome, queste vitamine sono solubili in acqua. Ciò significa che l'organismo è in grado di assorbirle più facilmente ed espellerle nelle urine. È difficile che si verifichi un sovradosaggio. Grazie alla loro solubilità, vengono escrete più rapidamente e, diversamente dalle vitamine liposolubili, non si accumulano nel fegato o nei tessuti. La maggior parte delle vitamine del gruppo B e la vitamina C si distruggono facilmente in seguito alla conservazione (ossigeno, luce) e alla preparazione (calore), vengono eliminate o passano nell'acqua di cottura.

Suggerimenti

Cuocere le verdure a vapore in pentola a pressione, in una vaporiera o con un cesto apposito per il vapore anziché bollirle in acqua.

Conservare gli alimenti freschi come lattuga e carote in un luogo buio e fresco (frigorifero) e consumarli entro pochi giorni.

Risciacquare gli ingredienti rapidamente sotto l'acqua corrente, non lasciarli a lungo nell'acqua.



Come mangiare alimenti ricchi di vitamine

Fare la spesa con consapevolezza

«Locale» e «di stagione» sono probabilmente termini familiari alla maggior parte delle persone. Il trasporto rispettoso del clima è solo uno dei vantaggi degli alimenti coltivati a livello locale. La frutta e la verdura provenienti da coltivazioni locali riescono a maturare nel modo corretto e quindi possono fornire molte più sostanze bioattive (comprese le vitamine) rispetto agli alimenti raccolti acerbi. Grazie al breve periodo di tempo che intercorre tra il raccolto e il consumo si conservano più vitamine.

Verdure surgelate

La frutta e la verdura surgelate hanno un elevato contenuto di vitamine e sostanze nutritive grazie al congelamento rapido a poche ore dalla raccolta. Per preservarne la qualità, è importante non interrompere la catena del freddo al momento dell'acquisto. I contenitori isotermitici (con elementi refrigeranti per i trasporti più lunghi) sono adatti per trasportare correttamente i prodotti surgelati.

Sbucciare solo se strettamente necessario

Poiché la maggior parte delle vitamine si trova direttamente sotto la buccia, la frutta e la verdura andrebbero preparate e consumate possibilmente con la buccia. Inoltre, la buccia è di solito molto saporita e conferisce al cibo un bel colore. In genere si consiglia di acquistare frutta e verdura biologiche e di lavarle bene prima di mangiarle. In questo modo è possibile mangiare senza problemi la buccia delle carote, della zucca (Hokkaido), delle barbabietole e di molti altri alimenti.

Suggerimento

La cottura in acqua è consigliata solo se si utilizza anche l'acqua di cottura (ad esempio, per zuppe o salse), perché altrimenti le vitamine eliminate si perdono quando si versa l'acqua.

Lavorazione corretta di frutta e verdura

Per evitare di perdere vitamine, verdura e frutta andrebbero risciacquate per pochissimo tempo sotto l'acqua corrente prima di tagliarle. Vale la pena sminuzzare gli ingredienti appena prima di procedere con un'ulteriore lavorazione. Infatti, non appena la frutta o la verdura vengono tagliate, gli alimenti reagiscono con l'ossigeno. Maggiore è il tempo di esposizione all'aria, maggiore sarà la perdita di vitamine. Naturalmente non è sempre possibile seguire questa regola, ad esempio in caso di aperitivi o snack box. È consigliabile confezionare gli alimenti tagliati in un contenitore ermetico e a prova di luce o, a seconda dell'alimento, cospargerli con un po' di aceto o succo di limone, in questo caso l'acido protegge le vitamine dall'ossidazione (comportando così una minore perdita di vitamine).

Dosare il calore

Oltre all'ossigeno e alla luce, anche il calore è considerato un «ladro di vitamine». Quando si cucina, infatti, è meglio cuocere brevemente e a fuoco molto alto, anziché cuocere per troppo tempo e a fuoco medio-basso. I metodi di cottura più adatti a questo scopo sono la cottura a vapore e la stufatura. Anche la cottura in pentola a pressione è perfetta per la preparazione di alimenti ricchi di vitamine.



Come si sviluppa una carenza di vitamine

«Ladri di vitamine»

Sostanze stimolanti come il tabacco, il consumo eccessivo di alcolici e vari medicinali interferiscono con il metabolismo e possono influire sull'equilibrio dei micronutrienti (soprattutto sull'apporto vitaminico). Ecco alcuni esempi di sostanze che favoriscono la carenza delle vitamine elencate.

Consumo eccessivo di alcolici

Vitamine interessate:

vitamine A, B₁, B₂, B₆, B₇, B₉, B₁₂, C, D, E, K

Tabagismo

Vitamine interessate:

vitamine B₂, B₆, B₁₂, C, alico folico

Pillola anticoncezionale, terapie a base di ormoni

Vitamine interessate:

vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, alico folico

Vari medicinali (ad esempio, antidolorifico, antiacidi)

vitamine interessate: vitamine A, B₁₂, D, E, C

È consigliabile discutere di un'eventuale integrazione di nutrienti con un medico o un altro specialista, soprattutto se si assumono medicinali da molto tempo. In questo modo è possibile riconoscere per tempo le carenze vitaminiche e prevenirle.

Alimenti arricchiti

La regola di base è seguire un'alimentazione equilibrata e varia, indipendentemente dalla tipologia. Vi sono poi delle vitamine fondamentali che richiedono un'attenzione particolare, poiché possono essere carenti in alcuni tipi di alimentazioni. Nel caso delle persone che seguono un'alimentazione vegana, ad esempio, si consiglia sempre l'integrazione della vitamina B₁₂. Studi recenti dimostrano che una dieta sana e ben bilanciata a base vegetale riesce a coprire il fabbisogno di quasi tutti i nutrienti e vitamine. A tal fine, occorre concentrarsi su cereali integrali, legumi, frutta, verdura, noci e semi. Ad ogni modo, le seguenti vitamine possono essere considerate nutrienti fondamentali e critici:

Vitamina B₁₂ (vegetariani/vegani)

Vitamina B₂ (vegani)

Vitamina D₃ (qualsiasi dieta; soprattutto nel periodo invernale)

Oggi sono presenti in commercio alcuni alimenti arricchiti con vitamine e minerali. Ad esempio, le alternative al latte vaccino o alla carne a base vegetale contengono spesso vitamine D₃, B₂ e B₁₂.

Riconoscere una carenza di vitamine

Ulteriori fattori che comportano una carenza vitaminica sono lo stress, la malnutrizione e gli interventi medici. I classici sintomi di questa carenza sono stanchezza, maggiore sensibilità alle infezioni, perdita di capelli, disturbi di concentrazione, pallore, infiammazione della bocca o delle mucose. Si tratta, tuttavia, di sintomi piuttosto comuni che si manifestano anche in caso di stress o mancanza di sonno.

In caso di sospetto rivolgersi al medico

Se si sospetta comunque una carenza, è meglio sottoporsi a un esame del sangue completo a cura di personale medico specializzato. In base ai referti individuali, il medico (o un altro professionista sanitario) può consigliare un'integrazione vitaminica ottimale per correggere la carenza. È opportuno riesaminare, ed eventualmente modificare, la propria alimentazione per evitare una carenza delle vitamine interessate (o di oligoelementi come il ferro) nel lungo periodo. Infatti, è certo che gli integratori vitaminici non sostituiscono un'alimentazione sana e bilanciata.



Oligoelementi e perché sono importanti

Insieme alle vitamine, ci sono anche altre sostanze che svolgono un ruolo fondamentale per la nostra salute, tra queste gli oligoelementi. Si tratta di sostanze di cui l'organismo ha bisogno solo in piccolissime concentrazioni. Tra queste vi sono il ferro, lo zinco e lo iodio.

Tutti gli oligoelementi si trovano negli alimenti. Chiunque segua un'alimentazione equilibrata in genere ne assume a sufficienza e, pertanto, non deve preoccuparsi di eventuali carenze.



→ Panoramica sugli oligoelementi più importanti
<https://www.css.ch/it/clienti-privati/mia-salute/alimentazione/nozioni-sull-alimentazione/oligoelementi.html>

Ferro: importante elemento costitutivo del sangue

La carenza di ferro è un fenomeno comune, soprattutto nelle donne, ma anche nelle persone vegane, vegetariane e nei donatori di sangue. Anche in questo caso, come per le vitamine, è possibile fare chiarezza con un esame. I livelli di ferritina, infatti, vengono controllati con un



→ Quando un trattamento è davvero necessario?
www.css.ch/it/clienti-privati/mia-salute/alimentazione/nozioni-sull-alimentazione/trattamento-carenza-di-ferro.html

semplice esame del sangue. Questa proteina presente nel sangue indica quanto sono elevate le riserve di ferro nell'organismo.

Interazione tra vitamine e oligoelementi

L'organismo è in grado di assorbire meglio il ferro in combinazione con la vitamina C. Minerali come il magnesio o il calcio e lo zinco, invece, rendono più difficile l'assorbimento del ferro. Esiste quindi una complessa interazione fra i vari nutrienti presenti nell'organismo.

i

Un'alimentazione varia combina automaticamente diverse vitamine e minerali: questo è il modo migliore per far sì che l'organismo assorba entrambi.



Caffeina e zucchero possono inibire l'assorbimento dei nutrienti e delle vitamine nell'organismo.



Vitamina A

Retinolo, carotenoidi

La vitamina A proveniente da fonti animali è nota come retinolo. Il precursore contenuto negli alimenti di origine vegetale è chiamato carotenoide. A seconda delle esigenze, l'organismo può produrre vitamina A attiva dai carotenoidi o utilizzarli come antiossidanti.

Azione nell'organismo

L'effetto più noto della vitamina A è quello di mantenere sana pelle, mucose e tessuti e di rafforzare la vista. Svolge inoltre un ruolo importante nel sistema immunitario (resistenza alle infezioni) e nella crescita di capelli, vasi linfatici e ossa sani.

Sintomi di una carenza

Cecità notturna, secchezza della pelle e xeroftalmia

Presenza negli alimenti

Fonti animali: latte intero, panna, burro, uova, fegato di manzo, olio di pesce

Il latte scremato e le bevande a base di latte praticamente non contengono più retinolo, poiché la vitamina si lega al grasso durante il processo di scrematura.

Fonti vegetali: patate dolci, carote, zucca, spinaci, albicocche, pomodori, diverse tipologie di cavoli, peperoni

Suggerimento



I carotenoidi della verdura e della frutta vengono spesso utilizzati meglio dall'organismo quando vengono cotti, ridotti in purea, tritati o sotto forma di succhi di frutta rispetto a quando vengono consumati crudi.

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 1,0–1,1 mg al giorno

Donne: 0,8–0,9 mg al giorno





Vitamina D

Calciferolo

La vitamina D non è in realtà una vitamina, ma un ormone. Con una sufficiente esposizione al sole di circa 15 minuti, la nostra pelle è in grado di produrre da sola la quantità necessaria di vitamina D3.

L'abbronzatura di mani, viso e braccia dovrebbe essere effettuata più volte alla settimana senza protezione solare tra i mesi di aprile e ottobre. Durante i mesi invernali la potenza del sole non è sufficiente per l'autosintesi. La vitamina D2 (nota come ergocalciferolo), meno disponibile, si trova di solito solo in tracce negli alimenti di origine vegetale.

Azione nell'organismo

.....
 Impatto positivo sulla psiche

Sistema cardiocircolatorio sano

Regolazione della maturazione di cellule sane

Rafforzamento del sistema immunitario

Ossa e denti forti e ben mineralizzati

Flora intestinale sana

Impatto sul sistema ormonale

Suggerimento



Esporsi al sole. Se l'ombra è più corta della lunghezza del corpo, l'organismo è in grado di produrre abbastanza vitamina D. Se l'ombra è più lunga, la produzione non è più sufficiente.

Sintomi di una carenza

Mineralizzazione ossea compromessa sotto forma di rachitismo nei bambini o osteomalacia negli adulti.

Presenza negli alimenti

.....
Fonti animali: salmone, tonno, uova di gallina, fegato di vitello

Fonti vegetali: funghi (champignons, finferli)

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 20 mcg al giorno

Donne: 20 mcg al giorno



Vitamina E

Tocoferolo

Esiste un'intera varietà di composti della vitamina E che stimolano vari processi nell'organismo. La forma più attiva è l' α -tocoferolo, molto presente negli alimenti.

In quanto potente antiossidante, protegge l'organismo e le cellule dai radicali liberi. Nell'industria alimentare viene spesso utilizzato come antiossidante per proteggere i cibi grassi dal deterioramento.

Azione nell'organismo

Oltre all'effetto antiossidante, la vitamina E contribuisce in modo significativo al mantenimento della salute dei vasi sanguigni, riducendo il rischio di aggregazione delle piastrine al loro interno. Inoltre, la vitamina E aumenta la funzione immunitaria umorale (ormonale) e cellulo-mediata.

Sintomi di una carenza

Debolezza muscolare, reattività rallentata

Presenza negli alimenti

Fonti animali: trota, pesce persico, formaggio

Fonti vegetali: olio di germe di grano, semi di girasole, olio d'oliva, patate dolci, crusca d'avena, noci brasiliane, noci, verdure a foglia

Suggerimento

La vitamina E naturale (d- α -tocoferolo) viene utilizzata molto meglio dall'organismo rispetto alla vitamina E sintetica (dl- α -tocoferolo).

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 12–15 mg al giorno

Donne: 11–12 mg al giorno





liposolubile

Vitamina K

Fillocchinone (K1) e menachinone (K2)

La vitamina K è presente in natura in due forme. La vitamina K1 (fillocchinone) si trova principalmente nelle verdure a foglia verde. La vitamina K2 (menachinone) si trova negli alimenti di origine animale e può essere prodotta dai batteri (ad esempio negli alimenti fermentati).

Anche i batteri E-coli presenti nell'intestino umano sono in grado di produrre vitamina K. Tuttavia, queste quantità non sono sufficienti a coprire completamente il fabbisogno dell'organismo. È consigliabile assumere la vitamina K anche attraverso l'alimentazione, per garantirne la disponibilità in quantità sufficiente.

Azione nell'organismo

La funzione principale della vitamina K è quella di consentire una coagulazione ottimale del sangue. Inoltre, favorisce l'immagazzinamento del calcio nel tessuto osseo e allo stesso tempo ne inibisce l'osteolisi. Grazie a questo processo, il calcio si cristallizza meno nei tessuti, riducendo i depositi dannosi nei vasi o negli organi.

Sintomi di una carenza

Disturbi della coagulazione del sangue, aumento del rischio di fratture ossee

Presenza negli alimenti

Fonti animali: yogurt, quark, kefir, uova, carne

Fonti vegetali: crauti, natto, cavoletti di Bruxelles, spinaci, broccoli, cavoli, carote, cereali, olio di colza, fiocchi d'avena, prezzemolo

Suggerimento



Quando si assumono integratori di vitamina D (ad esempio nei mesi invernali), è necessario assumere anche la vitamina K2, in modo che il calcio presente nell'organismo venga incorporato correttamente nelle ossa e nei denti.

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 70–80 mcg al giorno

Donne: 60–65 mcg al giorno



Vitamina B₁

Tiamina

La tiamina (vitamina B₁) è la prima vitamina del complesso B. A causa della scarsa capacità di immagazzinamento della vitamina B₁ nell'organismo, è essenziale un apporto regolare e quotidiano di questa vitamina. Si trova principalmente negli alimenti di origine vegetale.

Azione nell'organismo

La vitamina B₁ trasmette gli impulsi nervosi al cervello e alle cellule nervose periferiche (braccia, gambe). L'organismo ha bisogno di questa vitamina anche per convertire i carboidrati in energia.

Sintomi di una carenza

Formicolio e intorpidimento delle estremità, disturbi della deambulazione, atrofia muscolare, ritenzione idrica, perdita di memoria, confusione

Presenza negli alimenti

Fonti vegetali: prodotti integrali, farina d'avena, legumi, patate, broccoli, germogli, semi, noci, germe di grano, lievito in scaglie

Fonti animali: carne, pesce (ad esempio salmone)

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 1,1–1,3 mg al giorno

Donne: 1,0 mg al giorno

Suggerimento

La vitamina B₁ è presente in abbondanza soprattutto negli strati esterni dei cereali. Per questo motivo è opportuno consumare il più spesso possibile cereali integrali di qualità. Questo perché la maggior parte di questa vitamina viene persa durante la macinazione.



Vitamina B₂

Riboflavina

La seconda vitamina del gruppo B è la riboflavina, o vitamina B₂. Svolge funzioni simili alla vitamina B₁ nel nostro organismo. L'organismo ha bisogno di una quantità sufficiente di vitamina B₂ per convertire in energia gli zuccheri e i grassi contenuti negli alimenti. Quando si integra la vitamina B₂, l'urina può assumere un colore giallo intenso, ma si tratta di un fenomeno del tutto normale.

Azione nell'organismo

Oltre a produrre energia nelle cellule dell'organismo, la vitamina B₂ ha anche proprietà antiossidanti. Insieme ad altre vitamine del gruppo B, regola i livelli di omocisteina, che svolgono un ruolo importante nell'arteriosclerosi, nelle fratture ossee e nella perdita di memoria in età avanzata.

Sintomi di una carenza

Screpolature agli angoli della bocca, pelle squamosa sulla testa, infiammazione della mucosa orale e della lingua, eruzione cutanea intorno al naso

Presenza negli alimenti

Fonti animali: fegato, uova (tuorlo), carne, latte intero, yogurt

Fonti vegetali: champignons, lievito di birra, spinaci, crusca, prodotti integrali, mandorle

Suggerimento



La vitamina B₂ non è sensibile al calore. Tuttavia, essendo una vitamina idrosolubile, passa nell'acqua di cottura, quindi è opportuno utilizzare anche l'acqua di cottura degli alimenti ricchi di vitamina B₂. La vitamina B₂ viene scomposta anche dalla luce. Gli alimenti ricchi di riboflavina devono essere conservati in un luogo buio.

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 1,3–1,4 mg al giorno

Donne: 1,0–1,1 mg al giorno





idrosolubile

Vitamina B₃

Niacina

La niacina, terza vitamina del gruppo B, si trova negli alimenti in due forme: come acido nicotico e come niacinamide, entrambi convertiti in niacina. Di particolare interesse è la produzione propria di niacina da parte dell'organismo.

Azione nell'organismo

Insieme all'insulina, la niacina è responsabile della regolazione dei livelli di zucchero nel sangue. La vitamina abbassa anche diversi livelli di lipidi nel sangue, tra cui il livello di colesterolo LDL.

Sintomi di una carenza

Mal di testa, secchezza delle fauci e sensazione di bruciore in bocca, nervosismo, problemi cutanei, diarrea, confusione

Presenza negli alimenti

Fonti animali: fegato, tonno, pollo

Fonti vegetali: arachidi, champignons, patate, fagioli mungo, prodotti integrali

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 1,3–1,4 mg al giorno

Donne: 1,0–1,1 mg al giorno

Suggerimento

L'organismo può produrre autonomamente la niacina da alimenti ricchi di triptofano come anacardi, farina d'avena, banane, fichi e cacao.



Vitamina B₅

Acido pantotenico

Il termine «acido pantotenico» deriva dal greco «pantothenic», che significa «da ogni parte». Questo perché la quinta del gruppo delle vitamine B (vitamina B₅) si trova in quasi tutti gli alimenti, motivo per cui le carenze sono molto rare.

Azione nell'organismo

Come coenzima, la vitamina B₅ svolge un ruolo centrale nel metabolismo energetico delle cellule. L'acido pantotenico partecipa alla formazione del colesterolo, della vitamina D₃, degli ormoni sessuali e degli ormoni steroidei (cortisolo).

Sintomi di una carenza

Scarsa guarigione delle ferite, alterazioni cutanee, intorpidimento o dolore muscolare

Presenza negli alimenti

Fonti animali: uova, carne, pesce, latticini

Fonti vegetali: broccoli, cavolfiore, riso, piselli, prodotti integrali, farina d'avena, anguria, legumi

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 6 mg al giorno

Donne: 6 mg al giorno

Suggerimento



L'acido pantotenico è idrosolubile e sensibile al calore e all'ossigeno. Per ridurre al minimo la perdita di acido pantotenico durante la preparazione, scegliere metodi delicati come la cottura al vapore, la bollitura o la frittura, anziché lunghi tempi di cottura o calore elevato.





idrosolubile

Vitamina B₆

Piridossina

La vitamina B₆ può essere facilmente assorbita dagli alimenti e viene convertita nella sua forma attiva con l'aiuto dello zinco e della vitamina B₂. Poiché l'organismo ha capacità limitate di immagazzinare la vitamina B₆, è essenziale assumerla regolarmente con l'alimentazione.

Azione nell'organismo

L'organismo ha bisogno della vitamina B₆ per formare l'emoglobina (pigmento rosso del sangue) e per trasportare l'ossigeno. Regola i livelli di glicemia nel sangue tra i pasti.

Sintomi di una carenza

Eruzioni cutanee squamose, infiammazione delle labbra e della bocca

Presenza negli alimenti

Fonti animali: pesce, carne, uova

Fonti vegetali: patate, banane, lenticchie, avena, broccoli, lievito di birra, spinaci, germe di grano

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 1,4–1,6 mg al giorno

Donne: 1,2 mg al giorno

Suggerimento

Un'elevata assunzione di proteine (da fonti animali come carne o latticini) aumenta il fabbisogno di vitamina B₆.





idrosolubile

Vitamina B₇, Vitamina H

Biotina

La biotina è la settima vitamina del gruppo B. Poiché questa vitamina svolge un ruolo importante nella crescita sana di capelli, pelle e unghie, è nota anche come vitamina H, la vitamina per capelli e pelle.

Azione nell'organismo

La biotina è fondamentale anche per il metabolismo di zuccheri, grassi e proteine. Nel metabolismo dei grassi, ad esempio, la biotina garantisce la produzione di acidi grassi omega-3 (EPA e DHA), preziosi per la salute, a partire dall'acido alfa-linolenico (contenuto ad esempio nei semi di lino e nelle noci).

Sintomi di una carenza

Capelli sottili e perdita di capelli, eczema, infiammazione della congiuntiva

Presenza negli alimenti

Fonti animali: fegato, uova

Fonti vegetali: noci, semi di soia, farina d'avena, champignons, avocado

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 30–60 mcg al giorno

Donne: 30–60 mcg al giorno

Suggerimento

La maggior parte di questa vitamina viene assorbita dagli alimenti, anche se piccole quantità vengono prodotte dai batteri intestinali e ottimizzano l'apporto dell'organismo.



Vitamina B₉

Alico folico

L'organismo è in grado di immagazzinare piccole quantità di acido folico nel fegato. Tuttavia, una dieta povera di acido folico porta a sintomi di carenza nel giro di poche settimane. Per evitare questa carenza è necessaria una quantità sufficiente di vitamina C e vitamina B₁₂, che contribuiscono a stabilizzare l'equilibrio dell'acido folico.

Azione nell'organismo

In particolare, le cellule che si rinnovano rapidamente (come la parete intestinale, i polmoni e le cellule del sangue) richiedono una quantità sufficiente di acido folico per la nuova formazione. Questa vitamina svolge anche un ruolo importante nel metabolismo delle proteine (ad esempio nella costruzione dei muscoli).

Sintomi di una carenza

Anemia, bruciore alla lingua, aumento dell'infiammazione nella bocca e nell'apparato digerente

Presenza negli alimenti

Fonti animali: fegato di vitello, uova

Fonti vegetali: cavolo, spinaci, broccoli, legumi, germe di grano, segale, cereali

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 0,3–0,4 mg al giorno

Donne: 0,3–0,4 mg al giorno

Suggerimento

L'acido folico è molto importante per le donne in gravidanza, perché garantisce il normale sviluppo del nascituro.



Vitamina B₁₂

Cobalamina

La vitamina B₁₂ può essere prodotta solo dai batteri. Nei ruminanti, come i bovini e gli ovini, ciò avviene in parte con la produzione propria dell'organismo all'interno del prestomaco. Anche il mangime degli animali viene spesso arricchito di vitamina B₁₂.

Gli esseri umani assorbono quindi la vitamina B₁₂ praticamente solo dagli alimenti di origine animale e tale vitamina può essere conservata bene nel fegato umano. Di conseguenza, le scorte dell'organismo consentono di coprire il fabbisogno per diversi mesi o anni, qualora l'apporto fosse inadeguato. Le persone che seguono una dieta a base esclusivamente vegetale dovrebbero tuttavia sostituire questa vitamina in tempo utile.

Azione nell'organismo

La vitamina è coinvolta nella formazione dei globuli rossi e favorisce l'immagazzinamento del ferro negli eritrociti, che serve a fornire ossigeno e a generare energia.

Sintomi di una carenza

Riduzione della capacità di concentrazione, stanchezza, sistema immunitario indebolito, formicolio e intorpidimento di mani e piedi

Presenza negli alimenti

Fonti animali: fegato di vitello, salmone, manzo, uova, formaggio, latte intero

Suggerimento

La vitamina B₁₂ è sensibile al calore, per questo motivo se ne perde una quantità considerevole durante la cottura. Ad esempio, bollendo il latte per 2 minuti, si perde il 30% del relativo contenuto di vitamina B₁₂.

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 3 mcg al giorno

Donne: 3 mcg al giorno





Vitamina C

Acido ascorbico

In quanto potente antiossidante, la vitamina C protegge l'organismo e le cellule dai radicali liberi e dallo stress ossidativo. La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro nell'intestino. È quindi consigliabile abbinare un pasto ricco di ferro (o un'integrazione) ad alimenti ricchi di vitamina C o a succhi di frutta diluiti.

Azione nell'organismo

Oltre all'effetto antiossidante, la vitamina C contribuisce in modo significativo alla formazione delle cellule immunitarie e ha effetti antivirali e antibatterici (difesa immunitaria). Inoltre, è coinvolta nella produzione di collagene, che conferisce elasticità a pelle, articolazioni, muscoli e ossa.

Sintomi di una carenza

Propensione alle infezioni, stanchezza, ridotta guarigione delle ferite, gengive sanguinanti, capelli crespi

Presenza negli alimenti

Fonti vegetali: agrumi, cavolo, ciliegia acerola, papaia, broccoli, kiwi, paprika, cereali, patate, verza, cavolo rapa

Sia carne che latticini contengono una quantità minima di vitamina C.

Assunzione consigliata (D, A, CH)

Uomini: 110 mg al giorno

Donne: 95 mg al giorno

Suggerimento

Le fonti di vitamina C, come la verdura e la frutta, sono sensibili al calore. Per ottenere il massimo valore nutrizionale, è consigliabile consumare cruda quotidianamente una parte della frutta e della verdura, ad esempio, come spuntino o in insalata. Quando si cucina, utilizzare metodi delicati come la cottura al vapore o una breve bollitura per ridurre al minimo la perdita di sostanze nutritive.



Domande e risposte fondamentali sulle vitamine

Ma come fare per riconoscere gli alimenti ricchi di vitamine o come integrarli meglio nella propria alimentazione?

Quali sono le vitamine che l'organismo è in grado di produrre da solo?

L'organismo è in grado di produrre autonomamente la vitamina D3 con l'aiuto della luce solare sulla pelle (ma non nei mesi invernali). Anche i batteri intestinali sono in grado di produrre alcune vitamine, in particolare le vitamine B₂, B₁₂, K, l'acido folico e la biotina. Tuttavia, la produzione di vitamine da parte dell'organismo è fortemente influenzata dalla salute della flora intestinale. Inoltre, non è ancora chiaro fino a che punto l'organismo riesca a utilizzare la propria produzione.

Cosa fare se si hanno troppe verdure in casa?

Se, ad esempio, l'orto è pieno di verdure fresche, è possibile congelarne alcune. La maggior parte delle verdure, infatti, è adatta a questa procedura. Solo alcune andrebbero prima sbollentate brevemente. È il caso, ad esempio, di fagioli, piselli, broccoli, spinaci, finocchi e altre ancora. Sebbene alcune vitamine idrosolubili vadano perse sbollentando gli alimenti, questo tipo di cottura ha un effetto positivo sul contenuto vitaminico prima che le verdure vengano congelate. Gli alimenti che non necessitano di essere sbollentati sono gli champignons, l'aglio, la zucca, le erbe aromatiche, i peperoncini, le zucchine e altre ancora.

Qual è il metodo di cottura più delicato?

Cuocere brevemente e a bassa temperatura permette di conservare la maggior parte delle vitamine. La cottura a vapore con poca acqua è particolarmente delicata per le vitamine. Anche la cottura in pentola a pressione può essere una buona scelta, in quanto conserva fino al 50% in più di vitamina C rispetto alla cottura nelle pentole normali. Questo metodo è anche più efficiente per quanto concerne i consumi di energia.

È necessario raggiungere il fabbisogno vitaminico giornaliero?

In realtà no. I valori guida raccomandati per l'assunzione di vitamine, infatti, non devono essere rigorosamente raggiunti ogni giorno. Si tratta piuttosto di trovare il giusto equilibrio settimanale. La regola dell'80/20 è molto utile in questo caso: se si mangia l'80% di alimenti freschi ed equilibrati, è perfettamente accettabile coprire il restante 20% con alimenti un po' più elaborati.

I succhi multivitaminici riescono a contribuire all'assunzione giornaliera di vitamine?

Sì. Ci sono succhi di frutta che contengono una buona dose di vitamine. Purtroppo, però, spesso contengono (troppo) zucchero. Da un lato, si tratta infatti degli zuccheri naturali contenuti nella frutta lavorata, dall'altro ci sono però prodotti che contengono zuccheri aggiunti. Ad esempio, 1 decilitro di succo può contenere da 3 a 6 zollette di zucchero. Se non si vuole rinunciare ai succhi di frutta, è fondamentale tener presente queste regole:

.....
Acquistare succhi di frutta senza zuccheri aggiunti.
.....

Diluire il succo in rapporto 1:1 con dell'acqua.
.....

I succhi di frutta non sono dissetanti perché hanno parecchie calorie. Pertanto, non andrebbero consumati in grandi quantità.
.....

Per bilanciare un po' il contenuto di zuccheri, sarebbe meglio consumare succhi di frutta che contengano anche della verdura (ad esempio barbabietole, carote).
.....

Ancora meglio sarebbe prepararsi una spremuta da sé con 1 arancia, 1 lime e 0,5–1 decilitro d'acqua; il risultato è un succo gustoso, fresco e ricco di vitamine.
.....



Skyr agli agrumi e vaniglia (vegano)

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **20 minuti**

Senza lattosio



Ingredienti

800 g di skyr di soia

2–3 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di pasta di vaniglia o 1 baccello di vaniglia, raschiato

Succo di 1 limone

100 g di müsli croccante

oppure fiocchi a piacere

4 agrumi a piacere
(ad esempio arance bionde e rosse, pompelmo)

Procedimento

Versare lo skyr in una ciotola capiente. Aggiungere lo sciroppo d'acero, la vaniglia e il succo di limone e mescolare con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.

Dividere in altre ciotole. Tagliare le arance a vivo o affettarle. Aggiungerle allo skyr. Cospargere con il müsli.

Insalata di fragole e asparagi (antipasto)

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **20 minuti**

Senza soia e senza glutine



Ingredienti

1 mazzetto di asparagi

200 g di fragole

2 manciate di spinacino

1 manciata di noci sgusciate

100 g di feta

2 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaio di aceto di lamponi

1 presa di sale

1 presa di pepe

Olio di colza

Procedimento

Eliminare le estremità legnose degli asparagi e tagliarli in diagonale. Rimuovere la parte verde dalle fragole e tagliarle in quarti.

Scaldare l'olio di colza in una padella capiente e saltare gli asparagi a pezzetti a fuoco medio per circa 8–10 minuti. Salare e pepare.

Per la salsa, mescolare l'olio d'oliva con aceto, un pizzico di sale e di pepe.

Suggerimento: è possibile tostare leggermente le noci in padella.

Impiattamento

Servire lo spinacino con gli asparagi saltati, le fragole e la feta sbriciolata. Versare il condimento sull'insalata e cospargere con le noci.

Piatto unico con riso integrale e verdure

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza glutine e lattosio



Ingredienti per il riso

250 g di riso integrale

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaino di salsa Sambal Oelek

2 cipollotti con parte verde tagliati a rondelle

500 g di verdura mista di stagione a pezzi

300 g di tempeh aromatizzato tagliato a cubetti

Sale e pepe q.b.

Ingredienti per la salsa alle erbe aromatiche

200 g di yogurt vegetale arricchito con fermenti lattici (ad esempio yogurt di cocco)

1 cucchiaino di aceto di mele, naturalmente torbido

½ mazzetto di erbe aromatiche sminuzzate

½ cucchiaino di sale

Ingredienti per la guarnizione

50 g di mix di germogli

4 cucchiaini di crusca di grano

Procedimento

Sciogliere il riso in un colino sotto l'acqua corrente fredda fino a quando l'acqua non sarà limpida. Scolare bene. Preparare il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Sgranare il riso cotto con una forchetta e metterlo da parte. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Soffriggere bene i cipollotti. Aggiungere le verdure e il tempeh, condire con la salsa Sambal Oelek e soffriggere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il riso e proseguire la cottura. Aggiustare di sale e pepe.

Per la salsa, versare tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare bene e condire a piacere.

Impiattamento

Servire con riso alle verdure, guarnire con germogli e semi di zucca. Servire con la salsa.

Insalata di grano saraceno e cavolo nero

Con salsa al limone e aglio

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Ingredienti

250 g di grano saraceno

200 g di cavolo nero tagliato finemente

2 arance rosse tagliate a dadini

1 avocado tagliato a fette

3 cucchiaini di mandorle sgusciate

1 dl di olio di colza

1-2 spicchi d'aglio schiacciati

Succo di 1 limone

1 cucchiaino di miele millefiori

Sale alle erbe e pepe q.b.

Preparazione

Versare il grano saraceno in un setaccio e sciacquarlo con acqua fredda. Bollire con il doppio di acqua leggermente salata. Ridurre il calore e lasciare in ammollo con il coperchio per circa 13 minuti. Non sollevare il coperchio. Versare il liquido rimanente e sgranare con una forchetta. Mettere da parte. Lasciare raffreddare leggermente.

Procedimento

Lavorare bene il cavolo tritato con le mani pulite. Questo lo renderà più morbido e facilmente digeribile. Versare in una ciotola capiente. Aggiungere le arance tagliate a dadini, il grano saraceno tiepido e mescolare bene. Per il condimento, emulsionare con una frusta l'olio di colza e tutti gli altri ingredienti e il miele. Amalgamare bene e insaporire. Versare il condimento sull'insalata e mescolare.

Impiattamento

Dividere l'insalata in altre ciotole.

Suggerimento

Servire i crauti crudi (non pastorizzati) con l'insalata o incorporarli direttamente a piacere.



Noodles con cavolo cinese

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza lattosio



Ingredienti

250 g di tagliatelle integrali
(ad esempio di spelta)

6 dl di acqua

1 dado da brodo

3 cucchiaini di salsa di soia

1-2 cucchiaini di salsa Sambal Oelek
(a piacere)

2 cavoli cinesi privi di gambo

2 tuberi di pastinaca tagliate a fette

100 g di piselli lavati

2 cipollotti tagliati a rondelle

100 g di champignons tagliati a fette

1 cucchiaio di olio d'oliva

Pepe q.b.

Semi di sesamo q.b.

Preparazione

Cuocere la pasta al dente secondo le istruzioni sulla confezione, sciacquarla in acqua fredda, scolarla e metterla da parte.

Procedimento

Portare a ebollizione l'acqua in una pentola. Aggiungere il dado, la salsa di soia e la salsa Sambal Oelek e portare a ebollizione. Aggiungere al brodo le verdure e i funghi, mescolando delicatamente. Coprire e cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti, condire a piacere.

Impiattamento

Disporre i noodles nella ciotola, aggiungere le verdure e il brodo. Cospargere con i semi di sesamo a piacere.

Opzionale

Servire con un uovo in camicia.



Stufato di patate dolci alla marocchina

Dosi per: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Ingredienti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cipolla tritata finemente

2 spicchi d'aglio schiacciati

1 cucchiaio di Garam Masala

1–2 cucchiaini di paprika dolce in polvere

1 cucchiaino di sale

Pepe q.b.

2 patate dolci tagliate a dadini*

250 g di zucca (ad esempio Hokkaido) tagliata a dadini*

2 carote tagliate a dadini*

200 g di ceci cotti

2 cucchiai di uva sultanina (opzionale)

400 g di pomodori a dadini

Succo di 1 lime

2 dl di acqua

* Non è necessario che siano sbucciate. Assicurarsi che siano biologiche e lavarle accuratamente prima di tagliarle.

Ingredienti per la guarnizione

Yogurt, a piacere

½ mazzetto di erbe aromatiche fresche, ad esempio prezzemolo o coriandolo

Procedimento

Scaldare l'olio in una padella dai bordi alti. Soffriggere le cipolle e l'aglio per circa 2 minuti. Aggiungere le spezie e soffriggere mescolando. Aggiungere le patate dolci, la zucca, le carote, i ceci e l'uva sultanina e soffriggere brevemente. Deglassare con i pomodori tritati, il succo di lime e l'acqua, successivamente portare a ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco medio per 15–20 minuti, fino a quando le verdure saranno cotte, ma ancora saporite. Condire a piacere.

Impiattamento

Suddividere lo stufato di patate dolci in ciotole, guarnire con yogurt ed erbe aromatiche fresche.

Opzionale

Servire con pane arabo, quinoa o riso cotti.



Toast con crema spalmabile alla paprika arrostita

Dosi per: **1 pagnotta / ca. 500 g di crema spalmabile**

Tempo necessario: **45 minuti**

Tempo di attesa: **ca. 1 ora e mezza**

Senza soia e lattosio

Ingredienti per la pagnotta

400 g di farina di farro tipo 630

100 g di farina di segale

1 cucchiaio di sale (ca. 12–14 g)

1 bustina di lievito secco

3 dl di acqua tiepida

Opzionale: 80 g di frutta secca tritata a scelta (ad esempio, noci)

Fiocchi da cospargere sulla pagnotta

Ingredienti per la crema spalmabile

2 peperoni rossi privi di semi e tagliati a dadini

1 patata sbucciata e tagliata a dadini

1 cipolla tritata grossolanamente

2 spicchi d'aglio divisi a metà

2 cucchiai di olio d'oliva

Sale Fleur de Sel e pepe q.b.

1 cucchiaino di paprika dolce in polvere

2 cucchiai di succo di limone

Acqua q.b.

70 g di crema di anacardi



Procedimento

Pagnotta: mescolare in una ciotola la farina con tutti gli ingredienti e le noci. Aggiungere l'acqua e impastare con un robot da cucina per 10 minuti. Coprire e lasciare lievitare per circa 1 ora e mezza.

Cottura

Preriscaldare il forno statico a 240 °C. Foderare una tortiera da 26 cm con carta da forno. Formare la pagnotta, spennellarla con un po' di acqua fredda e cospargerla di fiocchi, premere leggermente. Disporre la pagnotta nella tortiera e infornare. Ridurre la temperatura a 200 °C. Cuocere per circa 35-40 minuti nella metà inferiore del forno. Sfornare, lasciare raffreddare leggermente su una griglia, quindi togliere dalla teglia e lasciare raffreddare completamente.

Crema spalmabile: disporre in una pirofila i peperoni con tutti gli ingredienti e la paprika in polvere, mescolare. Cuocere per circa 30 minuti al centro del forno preriscaldato a 200 °C, finché le verdure non saranno morbide. Sfornare e lasciare brevemente raffreddare. Trasferire il tutto in un recipiente da litro con il succo di limone e gli anacardi. Ridurre in purea molto fine con un frullatore a immersione. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua. Condire a piacere.

Impiattamento

Tostare leggermente le fette di pane, se necessario, servirle con la crema spalmabile e guarnire a piacere.