

<b>VITAMINA</b>	<b>RUOLO</b>	<b>CARENZA</b>	<b>ABUSO</b>	<b>FONTE</b>
<b>VITAMINA A (RETINOLO, BETACAROTENE)</b>	Favorisce la crescita di vari tessuti e la funzionalità visiva	Determina la cecità notturna, lesioni cutanee	Problemi della pelle, nausea, vomito, dolori alle ossa, mal di testa	Latte e derivati, fegato, olio di fegato di merluzzo
<b>VITAMINA D (CALCIFEROLO)</b>	Partecipa alla mineralizzazione dello scheletro. È presente in natura. Può esser prodotta dall'organismo grazie ai raggi solari	Debolezza e tensione dei muscoli. NEI BAMBINI: rachitismo, gambe ad arco NEGLI ADULTI: predisposizione alle fratture	Disturbi intestinali, depositi di calcio nei tessuti muscolari	Pesci grassi, tuorlo d'uovo, latte
<b>VITAMINA B1 (TIAMINA)</b>	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	Problemi alla digestione, disturbi nervosi	Non è particolarmente tossica	Cereali, legumi, frutta, fegato, uovo, latte e derivati
<b>VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)</b>	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	Dermatiti e stomatiti	Non è tossica.	Fegato, bianco d'uovo, latte e derivati
<b>VITAMINA B6 (PIRIDOSSINA)</b>	Necessaria per la sintesi di proteine, favorisce la sintesi di emoglobina.	rara	Danni ai nervi	Cereali, legumi, carni, pesce, uova, latte, lievito di birra
<b>VITAMINA B12 (COBALAMINA)</b>	Partecipa alla sintesi delle proteine, trasportatore dell'acido folico.	Non è frequente.	Non è tossica.	Carni, pesce, latticini, uova
<b>VITAMINA B9 (ACIDO FOLICO)</b>	Indispensabile nel metabolismo, favorisce il rinnovamento cellulare di diversi tessuti.	Disturbi intestinali non gravi	Non è tossica.	Verdura a foglie verdi scure, cereali, fegato, legumi, tuorlo d'uovo, frutta secca
<b>VITAMINA PP (NIACINA)</b>	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	PALLAGRA (3D=dermatite, diarrea, demenza)	Arrossamento della pelle, problemi intestinali	Carni, pesce, farina di cereali
<b>VITAMINA H (BIOTINA)</b>	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	rara Caduta dei capelli, arrossamento cutaneo	Non è tossica.	Verdura, cereali integrali, lievito, fegato, frutta secca, tuorlo d'uovo, farina di soya

<b>VITAMINA B5 (ACIDO PANTOTENICO)</b>	Indispensabile nel metabolismo, molto usata in cosmesi.	Rara perchè presente in quasi tutti gli alimenti.	Non è tossica.	Alto contenuto in: broccoli, uovo e lievito di birra
<b>VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)</b>	Indispensabile per la normale attività degli enzimi; ha un'azione antiossidante; indispensabile nella sintesi del collagene e nella cicatrizzazione.	Affaticamento, ritardo della cicatrizzazione, diminuzione delle difese dell'organismo.	In individui predisposti può determinare formazione di calcoli renali, mal di testa e diarrea.	Verdure fresche, frutta, in particolare agrumi
<b>VITAMINA E (TOCOFEROLO)</b>	È un potente antiossidante, utile nel rinnovamento cellulare e protezione dei tessuti.	Può essere carente nei bambini nati prematuri; Comunque rara.	Non è tossica. In concentrazioni elevate può compromettere l'assorbimento di altre vitamine.	Olio d'oliva, frutta secca, verdure a foglia verde
<b>VITAMINA K</b>	È prodotta dalla flora batterica; utile nei processi di coagulazione.	rara	Non è tossica.	Verdure a foglia verde, latte e derivati.