

# IDENTIKIT DELLE VITAMINE DEL GRUPPO B

## **i** COSA SONO?

Alcune vengono utilizzate dall'organismo per trasformare correttamente il cibo in energia.

Molte hanno un ruolo antiossidante, ossia riducono il danno e l'invecchiamento delle cellule.

## **+** A COSA SERVONO?



### Tiamina •

Agisce da coenzima nel metabolismo dei carboidrati, degli aminoacidi e dei grassi



### Riboflavina •

Indispensabile per le reazioni metaboliche che riguardano carboidrati, grassi e proteine



### Acido pantotenico •

Coenzima coinvolto nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine per l'ottenimento dell'energia



### Piridossina •

Coenzima nel metabolismo di aminoacidi, carboidrati e grassi



### Acido folico •

Coenzima per la sintesi di acidi nucleici e aminoacidi



### Cobalamina •

Corretto sviluppo e funzionamento dei nervi, sviluppo dei globuli rossi, sintesi del DNA



## I SINTOMI DI UNA CARENZA



## ATTENZIONE

- Sono diversi, a seconda della vitamina più carente:
  - **CONFUSIONE MENTALE**
  - **DEPRESSIONE**
  - **STANCHEZZA**
  - **SCREPOLATURE INTORNO ALLA BOCCA**
  - **DERMATITE**
  - **NAUSEA**
  - **ANEMIA**
- Il consumo di alcol riduce i livelli di vitamine del gruppo B nell'organismo.
  - Un deficit di acido folico nelle prime settimane di gravidanza può causare gravi patologie dell'embrione come la spina bifida.
  - La vitamina B12 è assente nei vegetali. Occhio se si segue una dieta vegetariana non equilibrata o vegana!

## IL LATO **B** DEI LATTICINI

Latte e derivati aiutano a mantenere un adeguato livello soprattutto di vitamina B2 e B12

Assunzione raccomandata dall'infanzia alla terza età, passando per la gravidanza e l'allattamento:

**VITAMINA B2**

0,5-1,8mg

**VITAMINA B12**

0,9-2,8µg

Una porzione di latte (intero, parzialmente scremato, scremato) apporta, a un adulto:

**VITAMINA B2**

0,22 mg

125ml

**VITAMINA B12**

0,5 µg

## ... e I FORMAGGI PIÙ RICCHI?

**B2**

Latteria, Camembert, Pecorino, Emmenthal, Fontina



**B12**

Grana Padano, Parmigiano Reggiano



Porzioni di latte e derivati raccomandate dalle linee guida italiane



LATTE

125ml



YOGURT

125g



FORMAGGIO grassi <25%

100g



FORMAGGIO grassi >25%

50g

**3**  
AL GIORNO

**3**  
A SETTIMANA