

Le vitamine che si trovano solo nei cibi animali (e i consigli per i vegani)

La dieta moderna, a base di cibi industriali molto raffinati e di frutta e ortaggi trattati pesantemente con la chimica in campo, è sempre più povera di vitamine. È sbagliato però pensare che queste ultime si trovino tutte nei cibi vegetali, alcune vitamine infatti sono presenti esclusivamente nei cibi animali.

Il termine vitamina significa “ammina della vita” e fu coniato dallo scienziato polacco **Kazimierz Funk**, che nei primi del ‘900 identificò il primo di questi composti vitali per l’uomo. Di lì a poco furono identificate altre vitamine, fino ad arrivare alle 13 oggi conosciute. Funk era un biochimico polacco-americano, accreditato per essere stato tra i primi a formulare (nel 1912) il concetto delle vitamine, che egli chiamò “ammine vitali” o “vita-ammine”. Dopo aver letto un articolo di Christiaan Eijkman, un medico olandese dell’Ottocento, che indicava che le persone che mangiavano riso integrale erano **meno vulnerabili al Beri-Beri** rispetto a quelle che mangiavano solo il prodotto completamente raffinato e ridotto in farina, Funk cercò di isolare la sostanza caratteristica e distintiva, e ci riuscì. Poiché quella sostanza conteneva un gruppo amminico, la chiamò “vitamina”. In seguito sarebbe stata conosciuta come vitamina **B3** (o niacina), anche se Funk pensava in realtà che fosse la vitamina B1 (tiamina) e la descrisse come “fattore anti-Beri-Beri”. Il [Beri-Beri](#) è una patologia grave e cronica dovuta alla carenza della vitamina B1, che danneggia fortemente il sistema nervoso e cardiovascolare, provocando intorpidimento delle mani e dei piedi, encefalopatia, confusione, difficoltà a muovere le gambe e dolore. Può verificarsi anche una forma con perdita di appetito e stitichezza. Un altro tipo, il Beri-Beri acuto, che si riscontra soprattutto nei bambini, si presenta con perdita di appetito, vomito, acidosi lattica, alterazioni della frequenza cardiaca e ingrossamento del cuore.

Vitamine che si trovano solo nei cibi animali

Le vitamine che si trovano solo nei cibi animali (e i consigli per i vegani)



In natura non esiste un alimento che contenga tutte le vitamine, da qui l'importanza di una dieta varia ed equilibrata. Alcuni tipi di vitamine si trovano infatti soprattutto nella verdura, nella frutta, nei cereali e nei legumi, mentre altre sono contenute esclusivamente negli alimenti di origine animale, come carne, pesce e uova. Queste vitamine sono la **vitamina A**, la **D**, la **B12**, e il loro apporto può diventare insufficiente in caso di restrizioni dietetiche o scelte alimentari particolari come quelle di vegetariani e vegani. Vediamo in sintesi a cosa servono queste 3 vitamine.

- La **vitamina A** ha un'importanza fondamentale per la **vista** poiché fa parte dei componenti della rodopsina, la sostanza presente sulla retina che dà all'occhio la sensibilità alla luce. La vitamina A è inoltre utile per lo sviluppo delle **ossa** e per il loro rafforzamento nel tempo, per la crescita dei denti, e si distingue per la sua capacità di aiutare la **risposta immunitaria** del nostro organismo. Recenti scoperte scientifiche hanno dimostrato che la vitamina A possiede anche **capacità antitumorali**. Si legge di frequente che carote, pomodori, albicocche e altri cibi vegetali contengono vitamina A, ma questa informazione è completamente errata e anti-scientifica in realtà. Le

Le vitamine che si trovano solo nei cibi animali (e i consigli per i vegani)

carote contengono, per essere accurati da un punto di vista di nutrizione, i carotenoidi (come il betacarotene ad esempio). I carotenoidi possono poi essere convertiti nella vera vitamina A nell'intestino degli animali, compresi gli esseri umani. Possono, e non necessariamente vengono convertiti, in quanto tale conversione dipende dalla capacità di un organismo sano di produrre vari enzimi e dalla capacità di disporre di varie altre vitamine. Questo non è scontato per molte persone, per esempio perché seguono una dieta scorretta e ricca di alimenti industriali e raffinati, o perché assumono farmaci, fumano, bevono alcolici troppo spesso, e così via. La conversione da betacarotene a vitamina A è poi un processo non lineare, nel senso che occorrono almeno 6 molecole di betacarotene per poter formare una molecola di vitamina A. E come sottolinea il dottor Chris Kresser in [*"The Healthy Baby Code"*](#), ciò significa che bisogna mangiare 2 Kg di carote per ottenere la quantità di vitamina A che si ottiene da 80 grammi di fegato bovino. Nei bambini questa conversione da betacarotene a vitamina A avviene in maniera [molto scarsa](#), e nei neonati la conversione da betacarotene a vitamina A **non avviene affatto**. Questo comporta l'importanza di dare dei cibi animali ai bambini (come il burro o il formaggio) per salvaguardare la loro salute e soprattutto la fase della crescita e sviluppo nei primi anni di vita, anziché sottoporli a diete vegane.

- La **vitamina D** è necessaria a numerose funzioni biologiche, prima fra tutte la corretta assimilazione e metabolismo del calcio, fosforo e magnesio, promuovendo la **crecita sana dello scheletro**, il rimodellamento osseo e prevenendo la degenerazione in osteoporosi con l'età avanzata. Non di meno, la vitamina D sembra avere un ruolo importante su varie funzioni **neuromuscolari e immunitarie**, e sulla **riduzione dell'infiammazione**. Esistono due forme di vitamina D importanti per l'alimentazione: la vitamina D2 che si trova in alcuni cibi vegetali come i funghi, il lievito e le alghe marine. E poi la vitamina D3: si tratta della forma più attiva di vitamina D e si forma nella pelle quando questa viene esposta alla luce diretta del sole. Le fonti alimentari più comuni di D3 sono gli alimenti animali come il burro, i formaggi e lo yogurt di animali che pascolano all'aperto e che sono esposti alla luce solare. La vitamina D è inoltre presente nell'olio di fegato di pesce e nei pesci grassi come sgombro, alici e sardine.
- La **vitamina B12** è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, della sintesi del DNA e dell'RNA - come anche la vitamina B9 o acido folico - e nel metabolismo degli acidi grassi. Ricopre un ruolo fondamentale nella **produzione dei globuli rossi** e nella **formazione del midollo osseo**. La vitamina B12 è presente in tutti gli alimenti di origine animale. In particolare la si trova nella carne, nel pesce, nel fegato, nel latte, nelle uova. Non è presente in nessun cibo vegetale.

Le vitamine che si trovano solo nei cibi animali (e i consigli per i vegani)

Per chi è vegano



Per coloro che hanno fatto la scelta della dieta vegana, le 3 vitamine citate vanno assolutamente integrate nella dieta attraverso degli **integratori di qualità**. Queste vitamine sono necessarie per restare in buona salute. In commercio si possono trovare ormai integratori adatti per vegani di vitamine estratte da lievito o fonti non animali. Ricordiamoci che le vitamine non sono un optional nella nostra vita ma sostanze di fondamentale importanza per restare sani e vivere bene. Pertanto non solo i vegani dovrebbero stare attenti alla carenza di vitamine ma anche chi segue una dieta onnivora perché spesso si mangia male e si segue una dieta monotona a base sempre di pochi soliti alimenti, specie se questi alimenti sono riso bianco, pane bianco, pasta e farine raffinate, o dolci. Queste persone vanno spesso incontro a carenze vitaminiche importanti. Le vitamine vanno viste come come degli integratori naturali per chi fa sport, per lo stress mentale e periodi di convalescenza o per chi non è più giovane, in quanto l'assorbimento di tali sostanze da parte dell'organismo si riduce con l'avanzare degli anni.

Le vitamine che si trovano solo nei cibi animali (e i consigli per i vegani)

Per valutare il vostro fabbisogno di vitamine e minerali, ed una eventuale integrazione attraverso degli integratori, consultate sempre prima il parere di un **medico esperto in integrazione**, dato che non tutti i medici sono preparati in questa materia. Anzi, spesso sono disinformati e schierati contro gli integratori per partito preso, per favorire l'industria del farmaco. Oppure sentite un **bravo nutrizionista**, in quanto assumere integratori con la formula del fai da te o su consiglio di amici e conoscenti non è corretto e potrebbe portarvi ad acquistare prodotti oggi presenti sul mercato che non hanno nessuna utilità in quanto di cattiva preparazione, o peggio ancora potrebbero nuocere a causa di ingredienti e additivi del tutto artificiali presenti nel composto.

Cibi e sostanze che sottraggono vitamine all'organismo

Infine, da tenere a mente: il caffè, l'alcol e il fumo di sigaretta riducono l'assorbimento delle vitamine in generale, pertanto è consigliabile **bere poco caffè** (2 tazzine al giorno al massimo). Il fumo di sigaretta riduce fortemente i livelli di vitamine nel sangue, specialmente della vitamina C in quanto tale vitamina viene impiegata dall'organismo per espellere la nicotina e le varie altre tossine presenti nella sigaretta. Ciò significa che i fumatori vanno subito in **carenza di vitamina C**, specie con una dieta povera di verdura fresca e frutta.

[di Gianpaolo Usai]