

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



La vitamina A

La vitamina A svolge nel nostro organismo importanti funzioni: aiuta la vista, aumenta la resistenza alle infezioni, mantiene sani tessuti ed organi, promuove la crescita di ossa e denti e si trova sottoforma di retinolo negli alimenti di origine animale come olio del fegato dei pesci, fegato dei mammiferi, uova, latte e derivati ecc. Nei vegetali, invece, è presente una provitamina A, il betacarotene, nelle carote, zucche gialle, verdure a foglia scura (spinaci ecc.), peperoni, albicocche, loti ecc. Nel nostro organismo il betacarotene viene trasformato, secondo le esigenze, nella vitamina A (retinolo) e sotto questa forma svolge la sua funzione. La vitamina A, se è assunta sotto forma di retinolo in forti dosi e per lunghi periodi, è tossica (ipervitaminosi). Alcuni studi hanno dimostrato che il betacarotene è un potente antiossidante, è anti-stress e potrebbe essere di aiuto per la prevenzione di alcuni tumori. Però, se è assunto da solo, sembra che potrebbe favorire i tumori e non avere azione antiossidante. Per svolgere azione antiossidante ed antitumorale è necessario assumere il betacarotene, come si trova in natura, cioè insieme alle altre sostanze dei vegetali che lo contengono, in sinergia con esse. Per mantenere un'ottima salute è necessario non far mancare mai alla nostra dieta frutta e ortaggi ricchi di betacarotene e l'ortaggio più ricco di questa benefica provitamina A è la carota. ■