



Gli specialisti del Bambino Gesù forniscono informazioni sui nutrienti indispensabili per l'organismo e raccomandano un'alimentazione varia anche nello sport. "Integratori e multivitaminici in realtà non servono. I bambini sani non li dovrebbero utilizzare mai. Se il bambino ha un'alimentazione varia che comprende frutta, verdura, latte o latticini, pesce e carne, assume anche tutte le vitamine di cui ha bisogno"



Roma, 25 luglio 2018 - Una carta d'identità delle vitamine. Cosa sono, a cosa servono e dove si trovano i nutrienti che alimentano il nostro organismo? Quali sono i rischi in caso di mancanza o eccesso? Tutte le informazioni dagli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù.

La vitamina A è assai utile allo sviluppo della vista e della capacità riproduttiva. Le vitamine del gruppo B sono essenziali per trasformare il cibo in energia: la B12, in particolare, assicura il corretto funzionamento dei nervi e lo sviluppo dei globuli rossi.

La vitamina C sintetizza il collagene, una molecola che si trova nella pelle, nelle ossa, nelle articolazioni e nei vasi sanguigni. La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio dall'intestino e il riassorbimento del calcio e del fosforo da parte del rene.

La vitamina E preserva la salute della pelle, dei vasi sanguigni e garantisce il corretto funzionamento del sistema immunitario. La vitamina K assicura la corretta coagulazione del sangue.

Le vitamine a tavola

Vitamina 1	Latte, formaggi, burro, ricotta, uova di fegato di merluzzo	Vitamina 2	Alimenti di origine animale
Vitamina 3	Carne, uova, carne di maiale, formaggio	Vitamina 4	Verdure di foglia, agrumi, peperoni
Vitamina 5	Latte, formaggio, carne, carne secca	Vitamina 6	Uova di fegato di merluzzo, pisce grasso, cereali
Vitamina 7	Carne, verdure, fegato di agnello	Vitamina 8	Grano di cereali, carne
Vitamina 9	Latte, carne, verdura, patate	Vitamina 9	Carne, spinaci, pomodoro
Vitamina 10	Carne, uova, spinaci	Biotina	Carne, latte, uova
Acido Folico	Verdure di foglia		

Vitamine e alimentazione

Le vitamine sono nutrienti indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo umano. Poiché il nostro corpo non ne sintetizza a sufficienza, vanno assunte attraverso un'alimentazione equilibrata e varia, basata sul consumo di alimenti di origine animale e vegetale secondo i principi della dieta mediterranea.

Il problema, spiegano i medici del Bambino Gesù, è che a volte i ragazzi sono selettivi oppure hanno un'alimentazione squilibrata (non mangiano pesce, carne o legumi, ricchi di vitamine). In questi casi va modificato il loro stile alimentare, coinvolgendoli in un percorso multisensoriale di familiarizzazione con il cibo.

Vitamine e sport

Se il bambino pratica sport ha bisogno di maggiori vitamine? Di regola no, è la premessa degli esperti dell'Ospedale della Santa Sede, in quanto basterebbe osservare una sana alimentazione consumando cibi freschi e frutta di stagione. In caso contrario si avrà una consistente riduzione di vitamine, sali minerali ed oligoelementi. Le vitamine più importanti nello sport sono la D, quelle del gruppo B, le vitamine C, A e la E.

Le vitamine vanno reintegrate (insieme ad acqua e minerali) in caso di sport agonistico o comunque intenso e durante il periodo dell'adolescenza, quando al carico sportivo si aggiunge anche il cambiamento somatico-endocrino-psicologico.

In particolare, gli atleti pre-adolescenti e adolescenti potrebbero incrementare l'apporto di vitamina D, B, potassio e ferro anche solo con una dieta adeguata. Il supplemento di carboidrati, invece, dovrebbe essere rivolto solo al recupero dopo un eccesso di attività fisica.

Multivitaminici e integratori

I multivitaminici (o polivitaminici) e gli integratori sono preparati che contengono la maggior parte delle vitamine e degli oligoelementi quali, ad esempio, zinco selenio e potassio. Disponibili sotto forma di gocce, sciroppi, pastiglie e compresse, contengono inoltre minerali come ferro, calcio, magnesio, rame e iodio.

A volte i genitori li somministrano ai figli perché li vedono stanchi o svogliati, oppure per aumentare il loro rendimento scolastico o perché mangiano poco.

“Ma in realtà non servono - spiegano gli esperti del Bambino Gesù - e i bambini sani non li dovrebbero utilizzare mai. Se il bambino ha un'alimentazione varia che comprende frutta, verdura, latte o latticini, pesce e carne, assume anche tutte le vitamine di cui ha bisogno”.

Tuttavia ci sono anche delle eccezioni. Previo controllo medico, infatti, in adolescenza e in caso di sport a livello agonistico potrebbe essere utile l'incremento di Vitamina D.