

Frutta e verdura, per il nostro benessere

[Dr. Grugni Alessandro](#)

In un'alimentazione equilibrata è importante assumere una adeguata quantità di vitamine, che svolgono molteplici funzioni e sono contenute in diverse quantità nei più svariati alimenti.

Le vitamine sono classificate in due categorie: quelle idrosolubili, che sono indicate con le lettere B e C; e quelle liposolubili, che sono invece indicate con le lettere A, D, E e K.

Le vitamine del gruppo B sono presenti nel lievito di birra, nei legumi, nelle carni e stimolano l'accrescimento corporeo, proteggono la pelle e prevengono l'insorgenza dell'anemia.

La vitamina C è contenuta soprattutto nelle arance, nei limoni, nelle fragole e, oltre a prevenire lo scorbuto, svolge una importante funzione di prevenzione dell'invecchiamento cellulare.

La vitamina A è presente nelle carote, nelle albicocche, nelle pesche e svolge un ruolo importante per il meccanismo della vista, oltre a stimolare il ricambio delle cellule della nostra pelle.

La vitamina D è presente nel tuorlo d'uovo, nel burro e nei formaggi e ha il compito di favorire il deposito del calcio nelle ossa, svolgendo così un'importante funzione di prevenzione dell'osteoporosi.

La vitamina E, contenuta nella lattuga, nel latte e nei vegetali a foglia verde protegge la circolazione del sangue a livello dei capillari della pelle e svolge anche un'importante funzione anti-ossidante nei confronti delle cellule stesse.

Infine la vitamina K, contenuta negli spinaci, nei piselli e nei cavoli, essendo coinvolta nella formazione a livello del fegato di sostanze implicate nella coagulazione del sangue, ha un ruolo importante per prevenire le emorragie.

Si può quindi osservare come una corretta alimentazione, che utilizzi tutti gli alimenti sopraindicati, permette al nostro organismo di svolgere nel migliore dei modi tutte queste importanti funzioni.