

## Vitamine LIPOSOLUBILI

VIT	Nome del Composto	FUNZIONE / Ruolo	ORGANI INTERESSATI	CARENZA	PATOLOGIA	ABUSO (eccesso)	FONTI ALIMENTARI
<b>A</b>	<b>RETINOLO</b>	Funzionalità visiva Favorisce la crescita di vari tessuti.	<b>Occhi, pelle</b>	Secchezza oculare Cecità notturna, Lesioni cutanee	<b>Xeroftalmia</b>	Problemi della pelle, nausea, vomito, dolori alle ossa, mal di testa	Olio di fegato di merluzzo, fegato, pesce grasso (sardine), burro, latte e derivati, uova
<b>pro A</b>	<i>Betacarotene</i>						Ortaggi verdi e gialli
<b>D</b>	<b>CALCIFEROLO</b>	Partecipa all'assorbimento del calcio e del fosforo e alla mineralizzazione delle ossa.	<b>Ossa, denti</b>	NEI BAMBINI: Debolezza e tensione dei muscoli. rachitismo, gambe ad arco  NEGLI ADULTI: predisposizione alle fratture	<b>Rachitismo</b> (nei bambini)  <b>Osteomalacia</b> <b>Osteoporosi</b> (negli adulti)	Disturbi intestinali, depositi di calcio nei tessuti muscolari	Olio di fegato di merluzzo, Pesci grassi, Tuorlo d'uovo, Latte
<b>pro D</b>	<i>Ergosterolo</i>						Può esser prodotta dall'organismo grazie ai raggi solari
<b>E</b>	<b>TOCOFEROLO</b>	È un potente antiossidante, utile nel rinnovamento cellulare e protezione dei tessuti.	<b>Organi della riproduzione</b>	Può essere carente nei bambini nati prematuri; Comunque rara.	<b>Sterilità</b>	Non è tossica. In concentrazioni elevate può compromettere l'assorbimento di altre vitamine.	Olio di oliva extr, Frutta secca, Verdure a foglia verde
<b>K<sub>1</sub></b>	<b>FILLOCHINONE</b>	Coagulazione del sangue	<b>Sangue</b>	rara		Trombosi (rara)	Verdure a foglia verde (spinaci), pomodori, cavoli, cime di rapa, latte e derivati.
<b>K<sub>2</sub></b>	<b>MENACHINONE</b>	Funzionalità delle proteine che compongono le ossa	<b>Ossa</b>		<b>Problemi a carico delle ossa</b>		È prodotta dalla flora batterica
<b>K<sub>3</sub></b>	<b>MENADIONE</b>	Di origine sintetica, viene utilizzata nei farmaci che servono per regolare la coagulazione del sangue	<b>Sangue</b>			Vomito, sudorazione eccessiva, senso di oppressione al petto	Farmaci che regolano la coagulazione