



## UNICHE ED ESSENZIALI: “”LE VITAMINE!”

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Le vitamine pur se definite micronutrienti, perché necessarie in piccole dosi, assolvono funzioni diverse e fondamentali, che vanno dalla regolazione di diverse reazioni chimiche al mantenimento della corretta funzionalità di specifici organi.

Le 13 **vitamine essenziali** identificate sono **classificate come liposolubili** (vitamine A, D, E, K) ed **idrosolubili** (come ad esempio le vitamine B e la vitamina C). La sostanziale differenza è che mentre quelle liposolubili (solubili nei grassi) vengono immagazzinate nel tessuto adiposo e nel fegato, con il vantaggio che possono essere in parte stoccate o utilizzate in base all'effettivo consumo che se ne fa, quelle idrosolubili (solubili in acqua) vengono eliminate con le urine e non essendo immagazzinate, quando l'assunzione è ridotta, non c'è possibilità che la carenza venga compensata.

E' quindi fondamentale **assumere un livello adeguato di vitamine ogni giorno**, effettuando un'**alimentazione varia ed equilibrata** e **supportando l'introito nei casi di ridotto apporto**, quando il regime nutrizionale non è corretto, oppure quando l'organismo risulta particolarmente stimolato, come nel caso dell'**esercizio fisico intenso**.

Considerando quest'ultimo aspetto, è indubbio che **alcune vitamine giocano un ruolo chiave**, soprattutto **quando ci si riferisce agli sportivi**. E' il caso delle **Vitamine A, C ed E**, un complesso vitaminico noto per la **proprietà antiossidante**, che aiuta a proteggere i tessuti dall'effetto prodotto dai radicali liberi. Aspetto che riguarda molto da vicino gli atleti, specie quelli di endurance, nei quali l'aumentato stress ossidativo mal si sposa con l'**ottimizzazione del recupero post allenamento**.

Le **vitamine del gruppo B** invece sono **direttamente coinvolte nel metabolismo energetico** e quindi garantiscono la **produzione di energia**, promuovendo il rilascio di energia dai substrati presenti nell'organismo.

Quando ci si riferisce all'ambito sportivo è necessario menzionare il duplice ruolo svolto dalla **Vitamina D** che, garantendo l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo, interviene in maniera determinante sia nello **sviluppo-mantenimento della struttura ossea** che nella **funzionalità neuromuscolare**.