

# LA VITAMINA A

## CARATTERISTICHE E PROPRIETA'

### Cos'è la vitamina A

La vitamina A, o retinolo-acido retinico, è una delle vitamine liposolubili, che possono essere accumulate nel fegato e non è dunque necessario assumerle con regolarità, attraverso i cibi. Il corpo le conserva e le rilascia a piccole dosi quando sono necessarie. Il termine vitamina A comprende il retinolo e i suoi analoghi, detti retinoidi, di cui si conoscono - naturali o sintetici - almeno 1.500 tipi diversi.



## Le funzioni della vitamina A

La **vitamina A** ha un'importanza fondamentale per la nostra **vista notturna o in penombra**, poiché insieme ai suoi precursori, i **carotenoidi**, compongono la **rodopsina**, pigmento presente sulla retina che dà all'occhio la sensibilità alla luce.





## Dove è presente la vitamina A

La **vitamina A** come tale e facilmente assorbibile è presente negli **alimenti di origine animale** : fegato, latte e suoi derivati , uova, pesce.

Negli **alimenti di origine vegetale** si trovano i beta-carotenoidi, precursori della vitamina A: **frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione e a foglia verde** .

La **vitamina A** è **sensibile al calore**: le caratteristiche si perdono con la cottura dei cibi. Meglio consumarli crudi o dopo una breve cottura.

La **vitamina A** è inoltre utile per lo **sviluppo delle ossa e denti** e per il loro rafforzamento nel tempo e si distingue per la sua capacità di fornire una **risposta immunitaria** al nostro organismo.

Ulteriori ricerche hanno dimostrato che la vitamina A ha anche proprietà **antiossidanti** e presumibilmente **antitumorali**.

Essa mantiene l'integrità e la salute delle barriere anatomiche difensive ossia pelle e mucose, in particolare delle vie digestive intestinali e respiratorie.

Diversi organi (trachea-polmoni - il rivestimento dell'apparato digerente - uretra e vescica ) si mantengono funzionali con un'adeguata quantità di questa vitamina.

Il **fabbisogno giornaliero di vitamina A** è di **circa 0,6-0,7 mg**, che possono aumentare **fino a 0,95 mg** durante l'allattamento. Una dieta varia assicura questo fabbisogno e non richiede un supplemento con integratori .



È vero che la mancanza di **vitamina A** rende i capelli meno belli?

Sì, la **vitamina A** nutre i capelli e contribuisce a ritardarne l'invecchiamento. Una carenza di questa vitamina nel nostro organismo ha effetti negativi sui capelli, che comportano **alterazioni delle ghiandole sebacee**, formazione di **forfora** e **capelli secchi** e nel costante **ispessimento** del cuoio capelluto.



## Carenza di vitamina A

La carenza di vitamina A è tipica dei paesi in via di sviluppo mentre è molto rara nei paesi occidentali ; può verificarsi soprattutto in chi soffre di celiachia ,morbo di Crohn, cirrosi, fibrosi cistica.

La carenza di vitamina A provoca **difetti alla vista** e può portare, se perdura nel tempo, alla **cecità soprattutto crepuscolare e notturna**.

Comporta alterazioni della congiuntiva e della cornea : secchezza - ispessimento-pigmentazione e formazione di macchie grigio-biancastre, fino alla cheratomalacia (la cornea diventa opaca e ulcerosa che fino alla perdita della vista) .

Si può avere un'alterazione delle cellule epiteliali con ipercheratosi follicolare , perdita di cute sotto forma di squame e scaglie .

E' possibile un ispessimento e corneificazione delle mucose dell'apparato respiratorio, con aumento delle infezioni delle vie aeree.

In generale la **mancanza di vitamina A** può creare difficoltà nel **processo di crescita e sviluppo dell'organismo** , difetti allo smalto dei denti , deformazione delle ossa e un'eccessiva sensibilità alle infezioni. Può inoltre comportare, in caso di donne in stato di gravidanza, **malformazioni fetali**.



## Gli integratori

La **vitamina A** è presente nei **multivitaminici** come capsule, compresse, bustine o flaconcini.

Inoltre, è possibile nutrire la pelle utilizzandola sotto forma di unguento o **crema**.

## I Migliori integratori :

Esistono integratori di vitamina A monocomponente, ma si ha un potenziamento se viene assunta **con vitamina D, vitamina E, vitamine del complesso B, calcio, fosforo e zinco ; quindi i migliori integratori sono quelli multivitaminici-minerali.**

# Eccesso di vitamina A

Un ipervitaminosi **A**, che per un eccesso si accumula nel fegato, può provocare **danni permanenti a fegato e milza** in primis.

La vitamina A è liposolubile e qualsiasi quantità non immediatamente necessaria viene assorbita e immagazzinata nel tessuto adiposo o nel fegato e se in eccesso può diventare tossica.

L'eccessiva assunzione di vitamina A (superiore ai 300 milligrammi) provoca intossicazione acuta con i seguenti disturbi : nausea \ vomito \ vertigini \ visione sfuocata.

Alte dosi (> 6 milligrammi ) assunte per un lungo periodo possono causare: perdita di capelli \ inappetenza \ anemia \ dolori alle articolazioni e alle ossa \ dolori muscolari \ assottigliamento osseo \ danni al fegato \ disturbi neurologici .

I retinoidi contenuti nelle creme possono rendere la pelle altamente sensibile alla luce intensa ; si consiglia di evitare l'esposizione al sole dopo l'uso di creme contenenti vitamina A o retinoidi e di applicarle la sera.

ALCUNI CONTENUTI SONO TRATTI DA:

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/vitamine/vitamina-a-retinolo/>

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/v/vitamina-a> . Articolo del 30\06\2020.

Le indicazioni, presenti nel sito e negli articoli, sono solo a scopo informativo-divulgativo e non possono sostituire il parere del proprio medico curante o di una visita specialistica.