

# VITAMINE

Questa classe di **sostanze, indispensabili** alla **vita**, rientra nella categoria dei **micronutrienti**. Sono infatti **necessarie piccolissime quantità** di vitamine (nell'ordine dei milligrammi o addirittura dei microgrammi) **per** soddisfare le **richieste biologiche dell'organismo**.

Tuttavia, sebbene alcune di esse siano prodotte autonomamente dal nostro corpo, la **maggior parte** delle **vitamine** dev'essere necessariamente introdotta **attraverso l'alimentazione**.

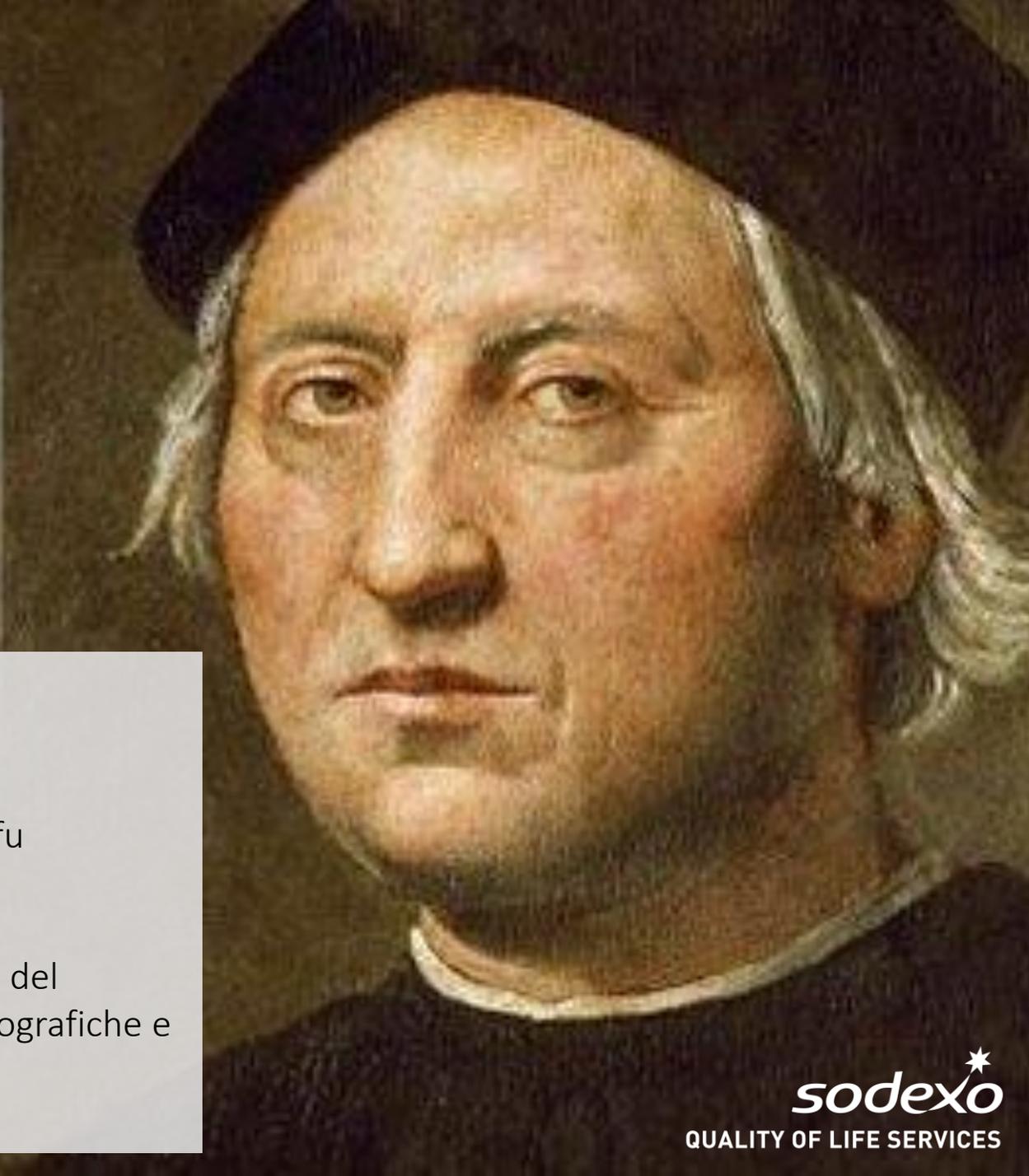
Tutti i **vegetali freschi** sono **ricchissimi** di questi micronutrienti.

## A proposito di VITAMINA "C"...

La **Vitamina C**, o **Acido ascorbico**, è una sostanza **indispensabile** per la normale **crecita** e il **potenziamento** del **sistema immunitario** del nostro **organismo**.

E' possibile trovarla principalmente negli **agrumi**, nel **kiwi** e nelle **verdure** a **foglia scura** (spinaci, broccolo, cavolo).

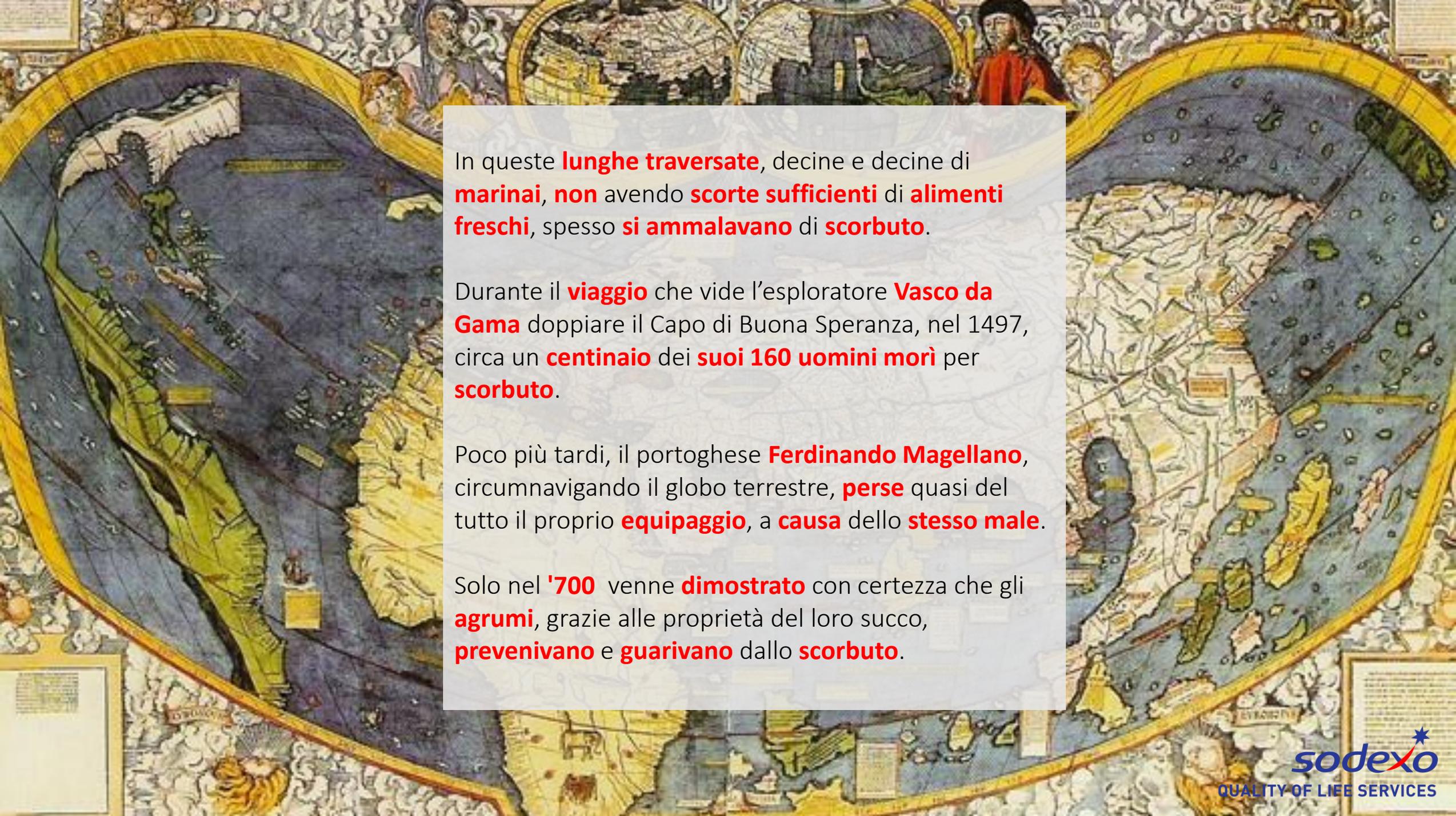
La **carezza** di questa **vitamina**, può avere gravi **conseguenze** sulla **salute**, come lo **scorbuto**. Questa malattia determina gravi **problemi** alle **gengive**, **perdita** di **denti**, **debolezza**, **stanchezza fisica** e **gonfiore** agli **arti**.



## CURIOSANDO...

Lo **Scorbuto**, noto anche come "**morbo dei marinai**", per secoli, fu **responsabile** della **morte** in mare di interi **equipaggi**.

Nel **1492**, lo sbarco del genovese **Cristoforo Colombo**, sulle coste del **continente americano**, inaugurò l'epoca delle grandi scoperte geografiche e dei lunghi viaggi oltreoceano.



In queste **lunghe traversate**, decine e decine di **marinai, non** avendo **scorte sufficienti** di **alimenti freschi**, spesso **si ammalavano** di **scorbuto**.

Durante il **viaggio** che vide l'esploratore **Vasco da Gama** doppiare il Capo di Buona Speranza, nel 1497, circa un **centinaio** dei **suoi 160 uomini morì** per **scorbuto**.

Poco più tardi, il portoghese **Ferdinando Magellano**, circumnavigando il globo terrestre, **perse** quasi del tutto il proprio **equipaggio**, a **causa** dello **stesso male**.

Solo nel **'700** venne **dimostrato** con certezza che gli **agrumi**, grazie alle proprietà del loro succo, **prevenivano** e **guarivano** dallo **scorbuto**.