

L'IMPORTANZA DELLE VITAMINE NELLA PRODUZIONE DI ENERGIA E PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE



La salute umana è complessa e multifattoriale, e uno degli aspetti fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute è l'apporto adeguato di micronutrienti. Questi elementi, che includono vitamine e minerali, sono essenziali per numerosi processi biologici, tra cui la produzione di energia cellulare, che a sua volta influisce sul benessere fisico e mentale.

Le vitamine del gruppo B, la vitamina C e minerali come ferro e magnesio sono particolarmente noti per il loro ruolo nella conversione del cibo in energia utilizzabile a livello cellulare. Questo processo non solo supporta le funzioni fisiche quotidiane ma è anche cruciale per le funzioni cognitive e psicologiche. Organi ad alto consumo energetico come i muscoli scheletrici e il cervello dipendono fortemente da questi micronutrienti per il loro funzionamento ottimale. L'ossigeno, elemento vitale per la nostra sopravvivenza, è anche fonte di specie reattive ossidative che possono danneggiare le cellule se non adeguatamente controllate. Qui entra in gioco il sistema di difesa antiossidante del corpo, con la vitamina C. Questa, in sinergia con la vitamina E, è fondamentale non solo per neutralizzare i danni ossidativi, ma anche per la sintesi dei neurotrasmettitori, lo sviluppo e il mantenimento delle membrane neuronali, influenzando indirettamente la funzione cognitiva.

Anni di ricerca clinica hanno confermato l'essenzialità dei micronutrienti, evidenziando come la loro carenza possa portare a stanchezza e disfunzioni cognitive, mentre la loro integrazione può

invertire questi sintomi. Nell'era contemporanea, l'integrazione di vitamine e minerali è diventata una pratica comune per molti individui che cercano di migliorare il proprio benessere generale. Questo approccio è particolarmente rilevante in contesti di stili di vita frenetici, dove il tempo per preparare pasti bilanciati e nutrienti può essere limitato.

L'integrazione può offrire benefici significativi tuttavia è prima buona cosa considerare vari aspetti pratici.

Innanzitutto chi sarà il consumatore, un uomo o una donna?

Questa domanda è importante perché, ad esempio, le donne in età fertile hanno un fabbisogno maggiore di ferro rispetto agli uomini a causa della perdita di sangue durante il ciclo mestruale. Durante la gravidanza, le esigenze di alcune vitamine, come l'acido folico (vitamina B9), aumentano notevolmente per supportare lo sviluppo del feto. Invece le donne in menopausa possono necessitare di un maggiore apporto di vitamina D e calcio per mantenere la salute delle ossa e prevenire l'osteoporosi.

Gli uomini, d'altra parte, possono richiedere dosi maggiori di vitamine legate alla corporatura più robusta, come la vitamina A, B, E, K e lo zinco.

La forma chimica delle vitamine e dei minerali è un altro fattore che influisce sulla biodisponibilità e sull'efficacia dell'integrazione.

Infine la durata del trattamento dovrebbe essere adeguatamente calibrata, tramite analisi del sangue periodiche (si pensi alla vitamina D) per assicurare il ripristino di uno stato nutrizionale ottimale nelle persone con carenze.

Un aspetto che non può essere trascurato è la sicurezza. È essenziale evitare il sovradosaggio, che può portare a effetti collaterali indesiderati o addirittura dannosi. Un esempio noto è la neurotossicità legata all'assunzione eccessiva di vitamina B6.

Le autorità sanitarie hanno stabilito linee guida precise sui limiti superiori tollerabili di assunzione giornaliera per ogni vitamina e minerale, al fine di prevenire rischi per la salute.

In conclusione, mentre l'integrazione vitaminica e minerale può essere un'aggiunta preziosa alla dieta, è opportuno seguire le raccomandazioni degli esperti e adottare un approccio misurato. Mantenere l'assunzione entro i limiti giornalieri raccomandati è il modo migliore per garantire sia l'efficacia che la sicurezza di questi supplementi alimentari.

Fonte principale: Tardy, A. L., Pouteau, E., Marquez, D., Yilmaz, C., & Scholey, A. (2020). Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. *Nutrients*, 12(1), 228.