

Nutrizione**L'assunzione di vitamina B₁ diminuisce**

L'essere umano ha bisogno della vitamina B₁ per i nervi ed i muscoli. Le riserve corporali sono piccole, ragion per cui bisognerebbe assorbitne regolarmente, per esempio attraverso il consumo di carne di maiale.

Sapete cos'è il beriberi? Si tratta di una malattia dovuta a carenza di vitamina B₁ conosciuta già dal 808 avanti Cristo. In effetti nei paesi sviluppati come la Svizzera ed i paesi confinanti, si riscontrano molto raramente casi di beriberi. Il più delle volte, si manifesta negli alcolisti sotto forma di sindrome di Wernicke-Korsakoff, in quanto l'apporto energetico si effettua soprattutto sotto forma di alcol. Il beriberi si manifesta in differenti maniere ed i sintomi non sono eterogenei. Questa malattia di carenza si manifesta inoltre per ritenzione d'acqua nei tessuti, un ingrossamento del cuore, una insufficienza cardiaca come anche una nevrite ed una paralisi nervosa. Nel 1926, si è riusciti ad isolare una «sostanza anti-beriberi» partendo dalla buccia esteriore (pellicola seminale argentea) del riso grezzo. Dieci anni più tardi, si è riusciti a definire la struttura della sostanza ed essa ha ricevuto il nome di Tiamina e vitamina B₁. Tra le migliori fonti di vitamina B₁, troviamo la carne ed i prodotti carnei.

Deboli riserve corporali

La vitamina B₁ è una sostanza nutritiva vitale per l'uomo, come tutte le vitamine. Un apporto regolare è importante in quanto la capacità di stoccaggio dell'organismo è di 25-30 mg solamente, dunque alquanto esigua. Inoltre, la semivita biologica della vitamina B₁ dura circa 9-18 giorni soltanto (ciò significa che durante questo periodo la metà della vitamina si degrada). Con un'alimentazione equilibrata, il rischio di carenza in vitamina B₁ è tuttavia debole. Le società di nutrizione svizzera, tedesca ed austriaca

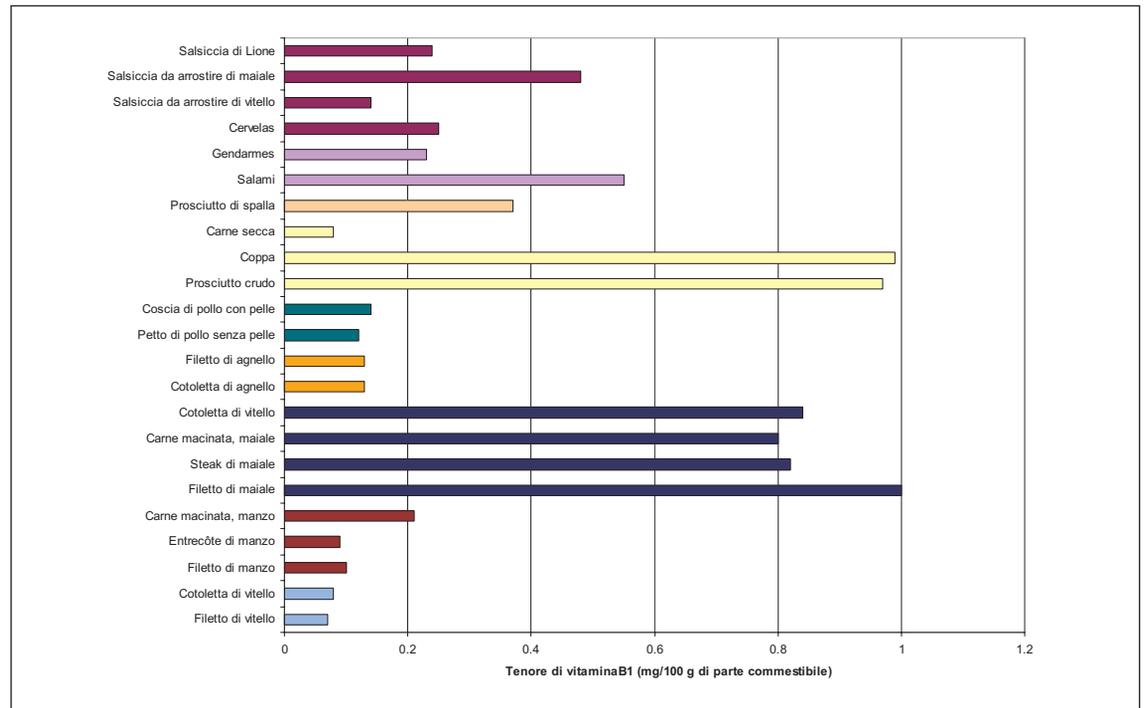


Figura 1: quantità in vitamina B₁ nella carne e prodotti carnei svizzeri in mg/100 g di parte commestibile.

(Fonte: Base di dati svizzeri dei valori nutritivi e analisi d'ALP)

Tabella 1: apporto giornaliero raccomandato di vitamine B₁ (tiamina) (fonte: D-A-CH Referenzwerte 2008)

	Vitamina B ₁ in mg/giorni	
	m	w
Bambini		
da 1 a 4 anni		0,6
da 4 a 7 anni		0,8
da 7 a 10 anni		1,0
da 10 a 13 anni	1,2	1,0
da 13 a 15 anni	1,4	1,1
Adolescenti e adulti		
da 15 a 25 anni	1,3	1,0
da 25 a 51 anni	1,2	1,0
da 51 a 65 anni	1,1	1,0
da 65 e più	1,0	1,0
Donne incinte		1,2
Donne che allattano		1,4

raccomandano un apporto quotidiano di 1 mg di vitamina B₁ per le donne di età di 15 anni in su. Per gli uomini, dovrebbe essere compreso tra 1 e 1,3 mg secondo l'età, come mostra la tabella 1. Secondo il 5° rapporto sulla nutrizione in Svizzera, il consumo di vitamina B₁ è diminuito nel corso degli ultimi dieci anni, questo fatto è stato attribuito ai cambiamenti delle abitudini alimentari. Esso rimane comunque sempre sufficiente.

Molta vitamina B₁ nella carne di maiale

La maggior quantità di vitamina B₁ si trova nella carne e nei prodotti carnei, seguiti dai cereali, dalle patate e dai legumi. Per quanto concerne la carne, è soprattutto la carne di maiale che ci for-

nisce una grande quantità di vitamina B₁. Sono quindi i prodotti carnei che contengono una parte importante di carne di maiale, che rappresentano le migliori fonti di vitamina B₁. La figura 1 mostra i valori di vitamina B₁ dei vari alimenti. Per esempio, 100 g di filetto di maiale coprono il fabbisogno giornaliero di vitamina B₁ di una donna adulta, la quale potrebbe ugualmente assorbitne la medesima quantità consumando circa 500 g di pane bigio, 400 g di Landjäger, 100 g di pasta integrale o ancora 50 g di semi di girasole. Un consumo molto elevato di tè nero e di caffè riduce l'assorbimento di vitamina B₁ poiché queste bevande contengono delle sostanze chiamate polifenoli che possono, allorché sono associate alla vitamina B₁, trasformarla in un prodotto inattivo. Anche una cot-

tura prolungata può pregiudicare il tenore di vitamina B₁ in quanto la vitamina B₁ è solubile nell'acqua e viene quindi eliminata con l'acqua di cottura; inoltre la sua resistenza al calore e ai raggi UV è scarsa: ciò significa che la conservazione delle derrate alimentari all'aria aperta ha un impatto negativo sul tenore di vitamina B₁. Se gli alimenti venivano preparati con le dovute precauzioni, le perdite legate alla preparazione si attestavano intorno al 30%.

Importante per i nervi e i muscoli

Senza vitamina B₁, i glucidi non possono essere interamente trasformati in energia, considerato che diversi enzimi dell'organismo umano hanno bisogno della vitamina in quanto cofattore. Nel sistema nervoso, la vitamina B₁ partecipa a numerosi processi della formazione dell'eccitazione e della conduzione. Essa è soprattutto importante per i nervi ed i muscoli. Questo si riflette egualmente nei sintomi di carenza descritti nel primo paragrafo. Inoltre, la vitamina B₁ è anche evocata in rapporto alla malattia d'Alzheimer. Tuttavia, numerose domande permangono e non disponiamo di sufficienti dati in materia per potere parlare di un effetto terapeutico. Una alimentazione variata ci fornisce abbastanza vitamina B₁ per mantenere il nostro corpo in buona salute. Una predilezione per i prodotti integrali e la carne di maiale favorisce l'assunzione di quantità ottimali.

Autore:

Alexandra Schmid
Stazione di ricerca
Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
3003 Berna