

Vitamina	Tipo	Funzioni Principali	Fonti Alimentari	Carenza	Eccesso
A	Liposolubile	Vista, pelle, sistema immunitario	Carote, fegato, latte, uova	Cecità notturna	Tossicità epatica
B1 (Tiamina)	Idrosolubile	Metabolismo energetico, nervi	Cereali integrali, legumi, carne	Beri-beri	Raro
B2 (Riboflavina)	Idrosolubile	Metabolismo, pelle, vista	Latte, uova, verdure a foglia verde	Lesioni pelle	Raro
B3 (Niacina)	Idrosolubile	Pelle, digestione, sistema nervoso	Carne, pesce, legumi	Pellagra	Rossore, danni al fegato
B6	Idrosolubile	Metabolismo amminoacidi, cervello	Banane, carne, patate	Anemia, confusione	Neuropatia
B9 (Acido folico)	Idrosolubile	Divisione cellulare, gravidanza	Verdure a foglia, legumi	Anemia megaloblastica	Raro
B12	Idrosolubile	Sistema nervoso, globuli rossi	Solo in alimenti animali	Anemia perniciosa	Raro
C	Idrosolubile	Antiossidante, sistema immunitario	Agrumi, kiwi, peperoni	Scorbuto	Disturbi intestinali
D	Liposolubile	Ossa, assorbimento calcio	Sole, pesce grasso, uova	Rachitismo, osteomalacia	Calcificazione tessuti
E	Liposolubile	Antiossidante, pelle	Oli vegetali, noci, semi	Raro	Disturbi coagulazione
K	Liposolubile	Coagulazione del sangue	Verdure a foglia verde	Emorragie	Raro