

APPROFONDIMENTO FEGATO

Il fegato è l'organo più grande presente nel corpo umano, situato nella parte alta e destra dell'addome, subito sotto il diaframma. Come tutti gli organi il fegato è costituito da numerose cellule chiamate epatociti (ognuna vive in media centocinquanta giorni). Il fegato è fortemente irrorato, in media giunge circa un litro e mezzo di sangue al minuto. Le cellule del fegato sono inoltre ricche di perossisomi, organuli cellulari che intervengono nella neutralizzazione delle sostanze tossiche. Il fegato pesa all'incirca 1000-1500 grammi. Il fegato ricopre un ruolo metabolico di primo piano, fondamentale per il corretto funzionamento dell'intero organismo. Circa il 6-7% del suo peso è costituito da glicogeno, per un totale approssimativo di 100 grammi.

Il fegato è un organo che svolge circa cinquecento funzioni fondamentali per il benessere di tutto l'organismo. In sintesi possiamo affermare che il fegato:

- Produce la bile che serve per emulsionare i grassi e rendere quindi possibile il loro assorbimento da parte dell'intestino.
- È responsabile della formazione del glucosio indispensabile per le cellule del corpo umano;
- È responsabile della sintesi del colesterolo essenziale per la vita delle cellule del corpo;
- È responsabile della sintesi dei trigliceridi;
- Funziona quale deposito di emergenza per la vitamina B12, il ferro e il rame.
- Demolisce e cattura le sostanze tossiche;

APPROFONDIMENTO VITAMINA B12

Il termine vitamina B12 identifica un gruppo di sostanze organiche, contenenti cobalto e per questo note come cobalamine.

La cianocobalamina, termine con cui si identifica comunemente la vitamina B12, è invece scarsamente presente nell'organismo; rappresenta tuttavia la forma più stabile, sotto cui viene commercializzata nei comuni farmaci ed integratori alimentari.

Il complesso vitaminico B12 è infatti fondamentale per la sintesi di globuli rossi da parte del midollo osseo. Il fabbisogno quotidiano di vitamina B12 è veramente modesto, ma comunque essenziale. La dose giornaliera richiesta per l'adulto è di circa 2 - 2,5 µg. Il fabbisogno aumenta leggermente durante la gravidanza e l'allattamento. Le fonti di vitamina B12 sono essenzialmente di origine animale (fegato, latte e derivati, carne di manzo, uova); per questo motivo i rischi di carenza sono più concreti nei vegetariani, una dieta di questo tipo seguita dalla madre in gravidanza può essere molto pericolosa per il nascituro. Piccole quantità di B12 vengono sintetizzate anche dalla flora batterica intestinale.

ALIMENTO	CONTENUTO DI B12 (µg/100 g)	ALIMENTO	CONTENUTO DI B12 (µg/100 g)
Fegato di bovino	100	Salmone	4
Cozza	19	Mozzarella	2,1
Sardine	11,9	Parmigiano	1,9
Sgombro	8	Latte	0,4

^^^^Contenuto di vitamina B12 in alcuni elementi^^^^