

## Vitamine e pseudovitamine

Sigla	Nome scientifico	Denominazione comune	Gruppo di appartenenza	Note
<b>A</b>	Si presenta in tre forme: a) retinòlo o axeroftòlo (vitamina A acetato); b) retinaldèide o retinàle o retinène; c) acido retinoico	vit. antixeroftàlmica; vit. epitelioprotettrice; vit. dello sviluppo o vit. della crescita o vit. di crescita; vit. antinfettiva (o antiinfettiva)	liposolubili	
<b>A<sub>1</sub></b>	retinòlo o axeroftòlo		liposolubili	È una forma ridotta della vitamina A.
<b>A<sub>2</sub></b>	3,4-deidroretinòlo		liposolubili	
<b>B</b>		fattore di crescita	idrosolubili	È un complesso vitaminico. Sono considerate propriamente vitamine soltanto le seguenti: <i>B<sub>1</sub> - B<sub>2</sub> - B<sub>3</sub> - B<sub>5</sub> - B<sub>6</sub> - B<sub>7</sub> (biotina) - B<sub>9</sub> - B<sub>12</sub></i> .
<b>B<sub>1</sub></b>	tiamina (o tiammina) o aneurina	vit. anti-beribèri (o antiberiberica) o fattore antiberiberico; vit. antinevritica (o antineuritica); vit. del morale	idrosolubili	
<b>B<sub>2</sub> o (G)</b>	riboflavina (o lattoflavina o ovoflavina o epatoflavina o verdoflavina o uroflavina)	vit. della nutrizione e della crescita	idrosolubili	La denominazione <i>vitamina G</i> e quelle fra parentesi tonde sono ormai desuete. I nomi <i>lattoflavina</i> , <i>ovoflavina</i> , <i>epatoflavina</i> , <i>verdoflavina</i> , e <i>uroflavina</i> facevano riferimento alle

				fonti da cui la vitamina B era stata isolata in origine: rispettivamente latte, uova, fegato, piante e urina).
<b>B<sub>3</sub></b> o ( <b>PP</b> )	Chiamata anche niacina, è costituita da due sostanze: a) acido nicotinico o acido nicòtico o niacina o acido piridin-beta-carbossilico; e il suo derivato: b) nicotinamide (o nicotinammide) o nicotamide (o nicotammide) o niacinamide (o niacinammide) o ammidè nicotinica	vit. antipellagrosa o fattore antipellagroso (o antipellàgra)	idrosolubili	La sigla <i>PP</i> , oggi poco usata, viene dalle iniziali dell'espressione inglese " <i>pellagra preventing</i> ", perché la vitamina previene la pellagra.
<i>vedi vitamina PP</i>				
<b>[B<sub>4</sub>]</b>	adenina o 6-amminopurina			Un tempo era considerata una vitamina. Oggi non più.
<b>B<sub>5</sub></b> o ( <b>W</b> )	acido pantotènico	vit. antidermatosi o (obs.) fattore antidermatite del pulcino o (obs.) fattore antipellàgra del pulcino]	idrosolubili	La denominazione <i>vitamina W</i> è ormai desueta. Anche l'espressione <i>vitamina B<sub>5</sub></i> è poco usata. Si preferisce chiamarla <i>acido pantotenico</i> .
<b>B<sub>6</sub></b> o ( <b>G</b> ) o ( <b>Y</b> )	Si presenta in tre forme: a) piridossina (o piridoxina) o (obs.) adermìna o piridossòlo; b) piridossàle; c) piridossamìna (o piridossammìna)	vit. antidermatitica o vit. dell'umore	idrosolubili	
<b>B<sub>7</sub></b> o ( <b>B<sub>8</sub></b> ) o ( <b>Bw</b> ) o ( <b>H</b> ) o ( <b>H<sub>1</sub></b> ) o ( <b>I</b> )	biotina o coenzima R	fattore di crescita	idrosolubili	Le denominazioni <i>vitamina B<sub>c</sub></i> ; <i>vitamina B<sub>8</sub></i> e <i>vitamina I</i> sono ormai desuete; la denominazione <i>vitamina H</i> , utilizzata in passato nella nomenclatura tedesca, faceva

				<p>riferimento al ted. <i>haut</i> (pelle) a causa della dermatite che caratterizza la carenza di biotina. Oggi è opportuno avvalersi del termine <i>biotina</i>, che, tra l'altro, è l'unico valido a livello internazionale.</p> <p>La denominazione <i>vitamina B<sub>7</sub></i> è tuttavia ancora in uso nei Paesi anglosassoni; la denominazione <i>vitamina B<sub>8</sub></i> è, invece, adoperata nella lingua francese.</p>
[B <sub>7</sub> ]	<i>vedi vitamina [J]</i>			
[B <sub>7</sub> ] o [B <sub>8</sub> ] o [B <sub>h</sub> ] o [I]	mesoinositolo o mesoinosite o mioinositolo o i-inositolo		idrosolubili	Per alcuni B <sub>7</sub> =I= inositolo. Fa parte delle cd. "non vitamine B".
B <sub>9</sub> o (L <sub>1</sub> ) o (M) o (B <sub>c</sub> )	<p>È disponibile in due forme:</p> <p>a) acido fòlico o folacina o acido pteroilglutàmico (o pteroilglutàmico) o acido pteilmonglutàmico (o pteroilmonglutàmico) o (obs.) coenzima F;</p> <p>b) acido folinico o leucovorina o acido 5-formil-5,6,7,8, tetraidropteroilglutammico</p>	vit. antianemica; (obs.) <i>citrovorum factor</i> o (obs.) <i>fattore lactobacillus casei</i>	idrosolubili	Le sigle fra parentesi tonde sono obsolete. A volte viene utilizzato il termine <i>folato</i> come sinonimo, ma si tratta di termine più generico.
[B <sub>10</sub> ] o [B <sub>x</sub> ] o [H <sub>2</sub> ] o [R]	acido para-aminobenzoico (o para-amminobenzoico o paramminobenzoico) o acido 4-amminobenzoico o acido p-amminobenzoico o PABA		idrosolubili	È uno dei precursori dell'acido folico. È una "non vitamina B".
[B <sub>11</sub> ]	<i>vedi vitamina [B<sub>t</sub>]</i>			

[B <sub>11</sub> ] o [S]	acido pteroil-eptaglutammico		idrosolubili	È una pseudovitamina.
B <sub>12</sub>	cobalamine (o cobalammine)	fattore antianemico pernicioso (o antipernicioso); fattore estrinseco di Castle; principio maturante; "fattore proteico animale"	idrosolubili	È un gruppo di sostanze: cianocobalamina, altre cobalamine e loro derivati.
B <sub>12a</sub>	cianocobalamina (o cianocobalammina)		idrosolubili	È una delle forme in cui si può presentare la vitamina B <sub>12</sub> .
B <sub>12b</sub>	idrossicobalamina (o idrossicobalammina)		idrosolubili	È una delle forme in cui si può presentare la vitamina B <sub>12</sub> .
B <sub>12c</sub>	nitritocobalamina		idrosolubili	È una delle forme in cui si può presentare la vitamina B <sub>12</sub> .
[B <sub>13</sub> ]	acido oròtico o acido 1,2,3,6-tetraidro-2,6-diosso-4-pirimidinecarbossilico		idrosolubili	È una pseudovitamina.
[B <sub>14</sub> ]	xantopterina	vit. antitumorale	idrosolubili	È una pseudovitamina.
[B <sub>15</sub> ]	acido pangàmico o pangamato di calcio o N, N-dimetilglicina o dimetilglicina		idrosolubili	È una "non vitamina B".
[B <sub>17</sub> ]	Esiste in 2 forme: a) amigdalina; b) laetrile		idrosolubili	Non è ancora dimostrato che sia una vitamina ma viene impropriamente commercializzata come tale.
(B <sub>e</sub> )	<i>vedi vitamina B<sub>9</sub></i>			
[B <sub>h</sub> ]	<i>vedi vitamina [B<sub>7</sub>] (mesoinositolo)</i>			
[B <sub>t</sub> ] o [B <sub>11</sub> ] o [O] o [T]	carnitina (o carnicina) o g-trimetil-b-idrossibutirrobetaina	vit. dell'appetito; vit. degli scolari; vit. del pre-esame; vit. del dopo parto	idrosolubili	È un composto simil-vitaminico. Quella in forma L (levogira) è detta L-carnitina o levocarnitina
(B <sub>w</sub> )	<i>vedi vitamina B<sub>7</sub> (biotina)</i>			
[B <sub>x</sub> ]	<i>vedi vitamina [B<sub>10</sub>]</i>			
C	acido ascòrbico o acido cevitàmico o	vit. antiscorbutica (o	idrosolubili	

	scorbutammina o (raro) ascorbina	fattore antiscorbutico)		
[C <sub>2</sub> ]	esculose			È una pseudovitamina.
[C <sub>2</sub> ]	<i>vedi vitamina [P]</i>			
<b>D</b>	calciferolo	vit. antirachitica	liposolubili	Gruppo di vitamine.
<b>D<sub>1</sub></b>	composto di: ergocalciferolo e lumisterolo		liposolubili	
<b>D<sub>2</sub></b>	ergosterolo attivato o irradiato (calciferolo e ergocalciferolo)		liposolubili	
<b>D<sub>3</sub></b>	colecalfiferolo o 1,25 diidrossicolecalciferolo o 7- deidrocolesterolo attivato o irradiato	vit. D attivata	liposolubili	Corrisponde alla vecchia vitamina D tout court. La forma attiva è il calcitriolo.
<b>D<sub>4</sub></b>	diidroergocalciferolo o diidrovitamina D <sub>2</sub> o 22,23- diidroergosterolo attivato o irradiato		liposolubili	
<b>D<sub>5</sub></b>	sitocalciferolo o 7-deidro-beta- sitosterolo attivato o irradiato		liposolubili	
<b>E</b>	tocoferolo o sterilamina	vit. (o fattore) antisterile (o fattore antisterilità); vit. della fertilità o vit. della fecondità o vit. (o fattore) della riproduzione; (obs.) fattore X	liposolubili	Comprende due gruppi di composti: i tocoferoli e i tocotrienoli. La forma più importante di vitamina E è l'alfa-tocoferolo (o alfatocoferolo o α-tocoferolo) o 5,7,8- trimetiltocolo.
<b>[F]</b>	linacidina	fattore vitageno; fattore F	liposolubili	Denominazione, dall'inglese <i>fatty acids</i> , impropria e desueta di acidi grassi insaturi essenziali o PUFA, quali: a) l'acido linoleico (o linolico), un Omega-6; b) l'acido linolenico, un Omega-3 e c) l'acido arachidonico, un Omega-6.
<b>(G)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>2</sub></i>			

<b>(G)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>6</sub></i>			
<b>(H)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>7</sub> (biotina)</i>			
<b>(H<sub>1</sub>)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>7</sub> (biotina)</i>			
<b>[H<sub>2</sub>]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>10</sub>]</i>			
<b>(I)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>7</sub> (biotina)</i>			
<b>[I]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>7</sub>] (mesoinositolo)</i>			
<b>[J] o [B<sub>7</sub>]</b>	colina o bilineurina		idrosolubili	Per alcuni B <sub>7</sub> =J=colina. È un precursore del neurotrasmettitore acetilcolina. Rientra nelle cd. "non vitamine B".
<b>K</b>	esiste in due forme naturali (K <sub>1</sub> e K <sub>2</sub> ) e in forme sintetiche	fattore protrombinico o vit. antiemorragica o vit. della coagulazione	liposolubili	La sigla <i>K</i> viene dal ted. <i>koagulation</i> .
<b>K<sub>1</sub></b>	fitomenadione o fillochinone o fitonadione o 3-fitilmenadione (2-metil-3-fetil-1,4-naftochinone)		liposolubili	È una vitamina naturale.
<b>K<sub>2</sub></b>	farnochinone o 2-metil-3-difarnesil-1,4-naftochinone		liposolubili	È una vitamina naturale.
<b>K<sub>3</sub></b>	menadione o menaftone o metilnaftone o 2-metil-1,4-naftochinone o menachinone-n		idrosolubili	È un prodotto di sintesi.
<b>K<sub>4</sub></b>	menadiolo		liposolubili (ma è idrosolubile il menadiolo sodio difosfato)	È un prodotto di sintesi.
<b>K<sub>5</sub></b>	amminometilnaftolo o 2-metil-4-ammino-1-naftolo cloridrato			È un prodotto di sintesi.
<b>K<sub>6</sub></b>	2-metil-1,4-diamminonaftalina			È un prodotto di sintesi.
<b>[L]</b>	acido antranilico o acido 2-amminobenzoico			È un coenzima nella funzione del latte materno (da cui la sigla L).

				Non è più considerato una vitamina.
<b>(L<sub>1</sub>)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>9</sub></i>			
<b>[L<sub>1</sub>]</b>	acido ortoamminobenzoico			È una delle due forme della cd. "vitamina L".
<b>[L<sub>2</sub>]</b>	(in ingl.) adenylythiomethylpentose			È una delle due forme della cd. "vitamina L".
<b>(M)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>9</sub></i>			
<b>[M]</b>	stigmasterolo			È una pseudovitamina.
<b>[N]</b>	acido $\alpha$ -lipòico o acido tiòttico (o tiòttico o tiòtico) o acido 1,2-ditiolano-3-pentanoico	fattore di ossidazione del piruvato	liposolubili	La denominazione <i>vitamina N</i> è poco usata. È un cofattore enzimatico del ciclo di Krebs.
<b>[O]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>t</sub>]</i>			
<b>[P] o [C<sub>2</sub>]</b>	citrine o bioflavonoidi	vit. della permeabilità capillare	idrosolubili	Fa parte delle cd. "non vitamine B" e comprende moltissime sostanze diverse.
<b>[P<sub>0</sub>] o [P<sub>2</sub>]</b>	esperidina		idrosolubili	È un bioflavonoide.
<b>[P<sub>1</sub>]</b>	eriodictina		idrosolubili	È un bioflavonoide.
<b>[P<sub>2</sub>] o [P<sub>1</sub>]</b>	rutina o rutoside o soforina o quercetina-3-rutinoside		idrosolubili	È un bioflavonoide.
<b>[P<sub>4</sub>]</b>	troxerutina o triidrossietilrutoside		idrosolubili	È un bioflavonoide.
<b>(PP)</b>	<i>vedi vitamina B<sub>3</sub></i>			
<b>[Q]</b>	ubichinone o coenzima Q			Fa parte delle "non vitamine B".
<b>[R]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>10</sub>]</i>			
<b>[S]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>11</sub>] (acidopterol-eptaglutammico)</i>			
<b>[T]</b>	tocotrienoli		liposolubili	Vecchia denominazione, non più in uso, di un tipo di vitamina E, vale a dire dei tocotrienoli
<b>[T]</b>	<i>vedi vitamina [B<sub>t</sub>]</i>			
<b>[U]</b>	metilmetionina o sale di metilsolfonio della metionina o S-metil-L-			È una pseudovitamina.

	metionina			
(W)		<i>vedi vitamina B<sub>5</sub></i>		
(Y)		<i>vedi vitamina B<sub>6</sub></i>		

Com'è noto, le vitamine (“amine della vita”) sono dei composti organici che l’organismo umano non è in grado di sintetizzare autonomamente, per cui devono necessariamente essere assunte attraverso l’alimentazione.

Nella scheda, assolutamente non esaustiva, ho messo in rilievo le “pseudovitamine” (o sostanze vitamino-simili) inserendole tra parentesi quadre: si tratta di sostanze eterogenee che, pur svolgendo funzioni affini a quelle delle vitamine vere e proprie, possono essere prodotte dall’organismo umano o che comunque risultano essenziali soltanto in certe condizioni fisiologiche. Ciò nonostante vengono spesso commercializzate come vitamine sic et simpliciter, contribuendo ad accrescere la confusione terminologica.

Come potrete agevolmente verificare, esiste una notevole incertezza sulla sigla da adottare (per cui una stessa vitamina è o è stata in passato indicata con diverse lettere dell’alfabeto), incertezza a cui ho cercato di porre rimedio utilizzando le parentesi tonde onde significare che la sigla così “etichettata” è superata o non preferibile.