

# Betacarotene



# Betacarotene

## Proprietà

- Chiamato anche provitamina A o precursore della vitamina A.
- È una provitamina e può essere trasformato dall'organismo in vitamina A
- È liposolubile.
- In presenza di ossigeno, è sensibile alla luce e al calore.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 20%.
- Si trova praticamente in tutte le piante, soprattutto nei frutti e negli ortaggi gialli, arancioni e verdi.

## Funzioni

- Si trasforma in vitamina A. Il betacarotene è la fonte principale di vitamina A per i vegetariani.
- Combatte i radicali liberi (funzione antiossidante).
- L'azione preventiva del betacarotene contro le malattie cardiovascolari e la comparsa del cancro è controversa.

# Betacarotene

## Sintomi da carenza

- Non si conoscono sindromi specifiche da carenza di betacarotene.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 10 mg.
- In caso di consumo eccessivo (più di 30 mg/giorno per oltre 30 giorni), la pelle potrebbe assumere un colorito giallastro. Si tratta di un fenomeno innocuo e temporaneo.
- Si sconsiglia ai fumatori il consumo di supplementi di betacarotene puro: alcuni studi hanno fatto registrare un tasso di cancro ai polmoni più elevato nei fumatori. I non-fumatori con un apporto insufficiente di vitamina A possono assumere senza timore supplementi di betacarotene.

# Betacarotene

## Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

<b>Bambini</b>	femmine	2–4 mg	maschi	2–4 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	2–4 mg	maschi	2–4 mg
<b>Adulti</b>	donne	2–4 mg	uomini	2–4 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		2–4 mg		
<b>Donne che allattano</b>		2–4 mg		

# Betacarotene

La dose giornaliera (2 mg) è contenuta in:

	25 g	di carote
	40 g	di bietole
	45 g	di formentino
	50 g	di spinaci
	55 g	di peperone rosso
	65 g	di mango
	110 g	di melone
	130 g	di albicocche
	140 g	di cachi
	180 g	di lattuga
	320 g	di broccoli