

Vitamina A



Vitamina A

Proprietà

- Chiamata anche retinolo.
- Fa parte delle vitamine liposolubili.
- In presenza di ossigeno, è sensibile al calore e alla luce.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 20%.
- Si trova soltanto negli alimenti di origine animale. Gli alimenti vegetali contengono il betacarotene, un precursore della vitamina A (provitamina A) che nell'organismo viene parzialmente trasformato in vitamina A.

Funzioni

- È indispensabile per una buona vista.
- Protegge la pelle e le mucose.
- È importante per la riproduzione, la crescita, lo sviluppo e il sistema immunitario.

Vitamina A

Sintomi da carenza

- Cattiva visione notturna, diminuzione della forza visiva.
- Pelle secca e screpolata, capelli e unghie fragili.
- Maggiore predisposizione a delle infezioni.
- Rallentamento della crescita nei bambini.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, considerato privo di rischio per la salute, è di 3 mg.
- Un sovradosaggio acuto si manifesta attraverso mal di testa.
- Un sovradosaggio cronico provoca alterazioni della pelle, itterizia, ingrossamento del fegato che può trasformarsi in una cirrosi, come pure dolorose alterazioni ossee.

Vitamina A

Fabbisogni giornalieri raccomandati

| | | | | |
|----------------------------|---------|----------------------|--------|--------|
| Bambini | femmine | 1,0 mg | maschi | 1,1 mg |
| Adolescenti | femmine | 0,9 mg | maschi | 1,1 mg |
| Adulti | donne | 0,8 mg | uomini | 1,0 mg |
| Donne in gravidanza | | 1,1 mg (dal 4° mese) | | |
| Donne che allattano | | 1,5 mg | | |

Osservazione: non è certo che un eccesso di vitamina A abbia un effetto teratogeno (rischio di malformazione) sul feto, come è stato dimostrato sugli animali. Ma per sicurezza, una donna incinta non dovrebbe consumare più di 3 mg di vitamina A al giorno.

Vitamina A

La dose giornaliera per un uomo adulto (1,0 mg) è contenuta in:



3 g di fegato di maiale



130 g di burro



220 g di tonno



280 g di panna intera



310 g di Camembert



340 g di Gruyère



480 g di rognone di vitello



500 g di acciughe sott'olio, sgocciolate



640 g di ricotta alla panna



2,2 l di latte intero



9 uova