

Vitamina E



Vitamina E

Proprietà

- Chiamata anche tocoferolo.
- Fa parte delle vitamine liposolubili.
- In presenza di grasso rancido, è sensibile all'ossigeno.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 10%.
- Viene sintetizzata soltanto dalle piante. Giunge negli alimenti di origine animale attraverso la catena alimentare, ma in quantità molto esigue.

Funzioni

- Agisce come antiossidante e protegge i lipidi nel sangue, le membrane cellulari e il DNA (patrimonio genetico). L'azione della vitamina E viene rafforzata dalla presenza di altri antiossidanti (ad esempio vitamina C, betacarotene, selenio).

Vitamina E

Sintomi da carenza

- L'accumulo di radicali liberi e un'elevata ossidazione lipidica, sono i risultati di una carenza di vitamina E e hanno varie conseguenze patologiche sulla funzione delle membrane cellulari, sul metabolismo muscolare e sul sistema nervoso.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, considerato privo di rischio per la salute, è di 200 mg.
- Dosi elevatissime (più di 800 mg al giorno) possono inibire l'aggregazione piastrinica, rallentando di conseguenza la coagulazione sanguigna.

Vitamina E

Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)










Bambini	femmine	12 mg di tocoferolo-equivalenti*
	maschi	14 mg di tocoferolo-equivalenti*
Adolescenti	femmine	12 mg di tocoferolo-equivalenti*
	maschi	15 mg di tocoferolo-equivalenti*
Adulti	donne	12 mg di tocoferolo-equivalenti*
	uomini	14 mg di tocoferolo-equivalenti*
Donne in gravidanza		13 mg di tocoferolo-equivalenti*
Donne che allattano		17 mg di tocoferolo-equivalenti*

* La vitamina E è presente in varie forme in natura. La più importante per l'uomo è l'alfa-tocoferolo. L'effetto di ogni altro composto è stato paragonato a quello dell'alfa-tocoferolo. Da qui la nozione di tocoferolo- equivalenti (T.E.).

Osservazione: il fabbisogno aumenta con il consumo di acidi grassi polinsaturi (nel pesce ad esempio).

Vitamina E

La dose giornaliera per un uomo adulto (14 mg) è contenuta in:

	10–270 g	di oli (10 g di olio di germi di grano, 30 g di olio di colza, 35 g di olio di girasole, 80 g di olio d'arachidi, 270 g di olio d'oliva)
	30 g	di semi di girasole
	55 g	di nocciole
	60 g	di mandorle
	65 g	di germi di grano
	80 g	di maionese
	80 g	di margarina
	230 g	di finocchi
	350 g	di more