



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il betacarotene



Il betacarotene

Proprietà

- È una provitamina trasformabile dal organismo in vitamina A.
- Liposolubile
- Si trova praticamente in tutti i vegetali, ma particolarmente nella verdura a foglia verde (p.es. spinaci, valerianella, cavolini di Bruxelles, cavolo cinese) e nella frutta o verdura gialla o arancione (p.es. carota, zucca, albicocca, mango).

Il betacarotene

Funzioni

- Degrada i radicali liberi (ruolo antiossidante).
- Studi epidemiologici mostrano con una crescente probabilità che i carotenoidi diminuiscono il rischio di cancro ai polmoni, l'esofago e lo stomaco.

Il betacarotene

Sintomi di carenza

- Una carenza specifica di betacarotene non è nota.

Sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 10 mg.

Il betacarotene

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	Mg per giorno
Bambini	2 - 4
Adolescenti	2 - 4
Adulti	2 - 4
65+	2 - 4
Donne incinte	2 - 4
Donne che allattano	2 - 4

Il betacarotene

La dose quotidiana (2 mg) è contenuta in:

- 25 g di carote, crude
- 50 g di valerianella
- 80 g di lattuga, cruda
- 90 g di albicocche, crude
- 90 g di mango, crudo

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch