



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

## Il folato



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Il folato

## Proprietà

- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 35%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

## Funzioni

- Partecipa alla sintesi del RNA e la DNA.
- Svolge un ruolo determinante nella divisione, la differenziazione e la rigenerazione delle cellule.

## Il folato

### **Sintomi di carenza**

- Anomalia dei globuli rossi (anemia megaloblastica).
- Durante la gravidanza: maggior rischio di malformazioni congenite per il neonato, di un parto prematuro ed un peso basso alla nascita.

### **Sovradosaggio**

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto con il folato nella sua forma naturale presente negli alimenti.

# Il folato

## Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

|                            | $\mu\text{g}$ -equivalenti* per giorno |
|----------------------------|--|
| <b>Bambini</b>             |  |
| 7 a meno di 10 anni        | 180                                    |
| 10 a meno di 13 anni       | 240                                    |
| 13 a meno di 15 anni       | 300                                    |
| <b>Adolescenti</b>         | 300                                    |
| <b>Adulti</b>              | 300                                    |
| <b>65+</b>                 | 300                                    |
| <b>Donne incinte</b>       | 550                                    |
| <b>Donne che allattano</b> | 450                                    |

\* I folati rappresentano un gruppo di sostanze alimentari con una attività vitaminica di folati.

## Il folato

### **Nota bene:**

Alle donne in età fertile, che programmano o non escludono una gravidanza, viene consigliato di assumere una quantità aggiuntiva di 400 µg/die di acido folico per evitare il rischio di malformazione del tubo neurale nel neonato.

Questo dovrebbe essere preso a partire almeno da 4 settimane prima del concepimento fino al terzo mese di gravidanza (periodo periconcezionale).

## Il folato

**La dose quotidiana per una persona adulta (300 µg) è contenuta in:**

- 90 g di ceci, secchi
- 200 g di spinaci, a vapore
- 215 g di noci
- 475 g di broccoli, a vapore
- 1.4 kg di pane integrale (pane graham)

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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)