



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

La vitamina A



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La vitamina A

Proprietà

- Anche chiamata retinolo.
- Una vitamina liposolubile.
- In presenza d'ossigeno, sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti sono circa il 20%.
- Si trova solamente negli alimenti di origine animale. Negli alimenti di origine vegetale si trova il precursore della vitamina A (provitamina A) il betacarotene, che viene parzialmente trasformato in vitamina A nell'organismo.

La vitamina A

Funzione

- È indispensabile per una buona vista.
- Protegge la pelle e le mucosi.
- Svolge un ruolo importante nella riproduzione, la crescita, lo sviluppo e nel sistema immunitario.

Sintomi di carenza

- Male vista notturna finché alla perdita della vista.
- Suscettibilità alle infezioni.

La vitamina A

Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto é di 3 mg (10'000 UI).
- Un sovradosaggio acuto si manifesta in mal di testa.
- Un sovradosaggio cronico può causare cambiamenti di pelle, ittero e ingrandimento del fegato fino a una cirrosi epatica come anche cambiamenti scheletriche dolorosi.
- Un sovradosaggio nei neonati causa una chiusura precoce della fontanella.

La vitamina A

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg-equivalenti* per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	0.8	0.8
10 a meno di 13 anni	0.9	0.9
13 a meno di 15 anni	1.1	1.0
15 a meno di 19 anni	1.1	0.9
Adulti	1.0	0.8
Donne incinte (a partire dal 4° mese)		1.1
Donne che allattano		1.5

* 1 mg-equivalente di retinolo = 1 mg di retinolo. La vitamina A è indicata sotto forma di mg-equivalente retinolo. Perciò anche gli apporti di provitamine (p.es. betacarotene) possono essere presi in considerazione per l'apporto di vitamina A.

La vitamina A

Nota bene:

Non è certo se un sovradosaggio di vitamina A possa essere teratogena (rischio di malformazioni del feto). Per sicurezza donne incinte e le quali con il desiderio di esserlo non dovrebbero consumare ripetutamente quantità di vitamina A maggiore ai 3 mg per giorno.

La vitamina A

La dose quotidiana per un uomo adulto (1 mg) è contenuta in:

- 9 g di fegato di maiale, crudo
- 270 g di tonno, crudo
- 325 g di Gruyère, grasso
- 10 uova di gallina, cotti duri
- 2,2 l di latte intero

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

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch