



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

## La vitamina A



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://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 2013)

	mg-equivalenti* per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini</b>		
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
<b>Adolescenti</b>	1.1	0.9
<b>Adulti</b>	1.0	0.8
<b>65+</b>	1.0	0.8
<b>Donne incinte</b> (a partire dal 4° mese)		1.1
<b>Donne che allattano</b>		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](http://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](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)