



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

## La vitamina B1



2015

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

# La vitamina B1

## Proprietà

- Anche chiamata tiamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile al calore e all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 30%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

## Funzioni

- Partecipa a reazioni importanti del metabolismo energetico e dei carboidrati.
- Funzioni specifici nel sistema nervoso.

## La vitamina B1

### **Sintomi di carenza**

- Una carenza severa causa il beriberi che si manifesta con un atrofia muscolare, insufficienza cardiaca ed edemi.
- Altri sintomi di una carenza di tiamina sono neuropatie periferici, perdite di memoria e stati di confusione.
- Una consumazione eccessiva di alcol aggrava una carenza di tiamina.

### **Sovradosaggio**

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

# La vitamina B1

## Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini</b>		
7 a meno di 10 anni	0.9	0.8
10 a meno di 13 anni	1.0	0.9
13 a meno di 15 anni	1.2	1.0
<b>Adolescenti</b>	1.4	1.1
<b>Adulti</b>		
19 a meno di 25 anni	1.3	1.0
25 a meno di 65 anni	1.2	1.0
<b>65+</b>	1.1	1.0
<b>Donne incinte</b>		
A partire dal 2° trimestre		1.2
A partire dal 3° trimestre		1.3
<b>Donne che allattano</b>		1.3

## La vitamina B1

**La dose quotidiana per un uomo adulto (1.2 mg) è contenuta in:**

- 80 g di grani di girasole
- 120 g di filetto di maiale, crudo
- 150 g di noci del Brasile
- 180 g di pasta integrale, cruda
- 235 g di ceci, secchi

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)