



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

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 periferiche, 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	
	♂	♀
Bambini		
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
Adolescenti	1.4	1.1
Adulti		
19 a meno di 25 anni	1.3	1.0
25 a meno di 65 anni	1.2	1.0
65+	1.1	1.0
Donne incinte		
A partire dal 2° trimestre		1.2
A partire dal 3° trimestre		1.3
Donne che allattano		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)

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