



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

La vitamina E



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La vitamina E

Proprietà

- Anche chiamata tocoferolo.
- È liposolubile.
- È sensibile all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 10%.
- È sintetizzata esclusivamente nelle piante. Attraverso la catena alimentare si trova negli alimenti di origine animale, ma solo in quantità minori.

La vitamina E

Funzioni

- Agisce come antiossidante e protegge i lipidi del sangue e quelli delle membrane cellulari. L'azione della vitamina E è rinforzata in presenza di altri antiossidanti (vitamina C, selenio, betacarotene).

Sintomi di carenza

- Una carenza di vitamina E risulta in un eccesso di radicali liberi e nella ossidazione dei lipidi. Questi hanno diverse conseguenze patologiche sulla funzione delle membrane cellulari, del metabolismo muscolare e del sistema nervoso.

La vitamina E

Sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 300 mg.

Nota bene:

- Il bisogno aumenta con la consumazione degli acidi grassi polinsaturi.

La vitamina E

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	mg-equivalenti per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 13 anni	10	9
10 a meno di 13 anni	13	11
13 a meno di 15 anni	14	12
15 a meno di 19 anni	15	12
Adulti		
19 a meno di 25 anni	15	12
25 a meno di 51 anni	14	12
51 a meno di 65 anni	13	12
65 anni in su	12	11

La vitamina E

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	mg-equivalenti* per giorno
Donne incinte	13
Donne che allattano	17

*La vitamina E è indicata sotto forma di mg-equivalenti-tocoferolo. Perciò anche gli apporti d'altri tipi di tocoferoli possono essere presi in considerazione per l'apporto di vitamina E.

La vitamina E

La dose quotidiana per un uomo adulto (14 mg-equivalenti) è contenuta in:

- 10 g d'olio di germe di grano
- 30 g d'olio di colza
- 80 g di maionese
- 230 g di finocchio, a vapore
- 305 g d'olio d'oliva

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