



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

## La vitamina E



2015

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

	mg-equivalenti per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini</b>		
7 a meno di 13 anni	10	9
10 a meno di 13 anni	13	11
13 a meno di 15 anni	14	12
<b>Adolescenti</b>	15	12
<b>Adulti</b>		
19 a meno di 25 anni	15	12
25 a meno di 51 anni	14	12
51 a meno di 65 anni	13	12
<b>65+</b>	12	11

# La vitamina E

## Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2013)

	mg-equivalenti* per giorno	
	♂	♀
<b>Donne incinte</b>		13
<b>Donne che allattano</b>		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](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**