



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

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	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 13 anni	10	9
10 a meno di 13 anni	13	11
13 a meno di 15 anni	14	12
Adolescenti	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+	12	11

La vitamina E

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2013)

	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
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