



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

## La vitamina K



2019

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

# La vitamina K

## Proprietà

- Anche chiamata fillochinone (vitamina K1) e menachinone (vitamina K2).
- È liposolubile.
- È sensibile alla luce.
- È relativamente stabile al calore e all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è minima.
- La vitamina K1 (fillochinone) è sintetizzata nelle piante, i batteri nell'intestino umano producono la vitamina K2 (menachinone).  
Non è certo se la vitamina K2 prodotta dai batteri intestinali contribuisce alla copertura del fabbisogno.

# La vitamina K

## Funzioni

- È importante per la sintesi dei fattori della coagulazione del sangue. Questi contribuiscono a fermare la perdita di sangue.
- Svolge un ruolo nella costruzione e il mantenimento delle ossa.

## Sintomi di carenza

- I neonati ricevono spesso una supplementazione di vitamina K a causa di una carenza direttamente dopo la nascita.
- Una carenza è rara negli adulti e appare semmai in associazione con una malattia o l'assunzione di alcuni medicinali.
- Coagulazione rallentata.

# La vitamina K

## **Sovradosaggio**

- Non ci sono rischi di sovradosaggio noti per adulti di buona salute. Persino dopo un lungo periodo a consumazioni molto alte di vitamina K1 e K2 non sono stati trovati alterazioni tossici.

# La vitamina K

## Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	µg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	30	30
10 a meno di 13 anni	40	40
13 a meno di 15 anni	50	50
15 a meno di 19 anni	70	60
<b>Adulti</b>		
19 a meno di 51 anni	70	60
51 anni in su	80	65
<b>Donne incinte</b>		60
<b>Donne che allattano</b>		60

## La vitamina K

**La dose quotidiana per un uomo adulto (70 µg) è contenuta in:**

- 15 g di prezzemolo
- 65 g di lattuga
- 270 g d'anacardi
- 45 g d'olio di colza
- 25 g di broccoli, a vapore

Fonte: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. edizione, 2016

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



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