



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

La vitamina K



2015

Ben informati, ben nutriti. 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 2013)

	µg per giorno	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	30	30
10 a meno di 13 anni	40	40
13 a meno di 15 anni	50	50
Adolescenti	70	60
Adulti	70	60
51+	80	65
Donne incinte		60
Donne che allattano		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
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