



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina A



La vitamina A

Proprietà

- Anche chiamata retinolo.
- Una vitamina liposolubile.
- In presenza d'ossigeno, sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti sono circa il 20%.
- Si trova solamente negli alimenti di origine animale. Negli alimenti di origine vegetale si trova il precursore della vitamina A (provitamina A) il betacarotene, che viene parzialmente trasformato in vitamina A nell'organismo.

La vitamina A

Funzione

- È indispensabile per una buona vista.
- Protegge la pelle e le mucosi.
- Svolge un ruolo importante nella riproduzione, la crescita, lo sviluppo e nel sistema immunitario.

Sintomi di carenza

- Male vista notturna finché alla perdita della vista.
- Suscettibilità alle infezioni.

La vitamina A

Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 3'000 µg.
- Un sovradosaggio acuto si manifesta in mal di testa.
- Un sovradosaggio cronico può causare cambiamenti di pelle, ittero e ingrandimento del fegato fino a una cirrosi epatica come anche cambiamenti scheletriche dolorosi.
- Un sovradosaggio nei neonati causa una chiusura precoce della fontanella.

La vitamina A

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg-RE* per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	400	400
11 a meno di 14 anni	600	600
15 a meno di 17 anni	750	650
Adulti		
18 a meno di 65 anni	750	650
66 anni in su	900-1000	700-800
Donne incinte		700
Donne che allattano		1300

*L'assunzione di riferimento per la vitamina A tiene conto di retinolo, beta-carotene e altri carotenoidi con attività di vitamina A. È indicata in µg di retinolo equivalente ed è calcolata come segue: retinolo equivalente (in µg di RE) = retinolo (in µg) + 1/6 x beta-carotene (in µg) + 1/12 x altri carotenoidi (in µg)

Contenuto di vitamina A negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Maiale, fegato	11'502 µg	12'652 µg per porzione (110 g)
Carota, cruda	1'384 µg	1661 µg per porzione (120 g)
Burro	833 µg	83 µg per CT (10 g)
Olio di semi di zucca	777 µg	78 µg per CT (10 g)
Patata dolce	745 µg	1'863 µg per porzione (250 g)
Zucca	680 µg	816 µg per porzione (120 g)
Melone	462 µg	554 µg per porzione (120 g)
Appenzeller, grasso	382 µg	115 µg per porzione (30 g)
Camembert, grasso	235 µg	141 µg per porzione (60 g)
Uovo di gallina	112 µg	62 µg per uovo (55 g)
Latte intero	49 µg	98 µg per bicchiere (2 dl)

* Il contenuto di vitamina A corrisponde al valore di retinolo equivalente RE. 1 RE = 1 x retinolo + 1/6 x beta-carotene equivalente.

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.