



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

## La vitamina A



2020

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

# 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 é 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

## Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2020)

	µg attività di retinolo equivalente* per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	450	450
10 a meno di 13 anni	600	600
13 a meno di 15 anni	800	700
15 a meno di 19 anni	950	800
<b>Adulti</b>		
19 a meno di 65 anni	850	700
65 anni in su	800	700
<b>Donne incinte</b>		800
<b>Donne che allattano</b>		1300

\*Base di calcolo: 1 µg attività di retinolo equivalente (retinol activity equivalent, RAE) = 1 µg retinolo = 12 µg betacarotene = 24 µg altri carotenoidi di provitamina A.

Nota bene: In alcuni libri di riferimento e tabelle di composizione nutrizionale la vitamina A è espressa in retinolo equivalente (retinol equivalent, RE), che si basano sui seguenti fattori di conversione : 1 µg RE = 1 µg retinolo = 6 µg betacarotene = 12 µg altri carotenoidi di provitamina A.

## La vitamina A

**La dose quotidiana per un uomo adulto (850 µg) è contenuta in:**

- 7 g di fegato di maiale, crudo
- 228 g di tonno, crudo
- 277 g di Gruyère, grasso
- 8-9 uova di gallina, cotti duri
- 1,8 l di latte intero

Fonte: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch), V6.1

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)