



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

La vitamina A



2022

Ben informati, ben nutriti. [sgs-ssn.ch](https://www.sgs-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

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, crudo	11'502 µg-RE	12'652 µg-RE per porzione (110 g)
Margarina	860 µg-RE	86 µg-RE per CT (10 g)
Burro	833 µg-RE	83 µg-RE per CL (10 g)
Carota, cruda	1384 µg-RE	1661 µg-RE per porzione (120 g)
Patata dolce, cruda	745 µg-RE	1788 µg-RE per porzione (240 g)
Tonno, crudo	372 µg-RE	409 µg-RE per porzione (120 g)
Appenzeller, grasso	382 µg-RE	115 µg-RE per porzione (30 g)
Formentino, crudo	660 µg-RE	792 µg-RE per porzione (120 g)
Camembert, grasso	235 µg-RE	141 µg-RE per porzione (60 g)
Uovo di gallina, crudo	134 µg-RE	74 µg-RE per uovo (55 g)
Latte intero	49 µg-RE	98 µg-RE per bicchiere (2 dl)

* Il contenuto di vitamina A è espresso in 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 V6.3

Ben informati, ben nutriti.

sges-ssn.ch

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



tabula | Rivista dell'alimentazione

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



Test d'alimentazione

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

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch