



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

La vitamina B1



2022

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

La vitamina B1

Proprietà

- Anche chiamata tiamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile al calore e all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 30%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

Funzioni

- Partecipa a reazioni importanti del metabolismo energetico e dei carboidrati.
- Funzioni specifici nel sistema nervoso.

La vitamina B1

Sintomi di carenza

- Una carenza severa causa il beriberi che si manifesta con un'atrofia muscolare, insufficienza cardiaca ed edemi.
- Altri sintomi di una carenza di tiamina sono neuropatie periferiche, perdite di memoria e stati di confusione.
- Una consumazione eccessiva di alcol aggrava una carenza di tiamina.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La vitamina B1

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	♂	♀
Bambini e adolescenti 7 a meno di 17 anni	0.1 mg / MJ / giorno	0.1 mg / MJ / giorno
Adulti 18 a meno di 65 anni 66 anni in su	0.1 mg / MJ / giorno 1.1-1.2 mg / giorno	0.1 mg / MJ / giorno 1.0-1.1 mg / giorno
Donne incinte		0.1 mg / MJ / giorno
Donne che allattano		0.1 mg / MJ / giorno

Nota: a seconda del gruppo di età, i valori si riferiscono a un giorno o a MJ/giorno (a seconda della fonte bibliografica).

1 MJ (Megajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilocalorie kcal

Esempio di calcolo del fabbisogno giornaliero: per una persona adulta di età compresa tra 18 e 65 anni, il valore di riferimento è di 0.1 mg per megajoule al giorno. Supponendo che questa persona abbia un fabbisogno energetico di 8.4 MJ (\approx 2000 kcal) al giorno, si ottiene un fabbisogno giornaliero di $8.4 \times 0.1 \approx 0.84$ mg di vitamina B1.

Contenuto di vitamina B1 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Germe di frumento	1.99 mg	0.20 mg per CT (10 g)
Semi di girasole	1.48 mg	0.15 mg per CT (10 g)
Maiale, filetto, crudo	1.00 mg	1.10 mg per porzione (110 g)
Pasta integrale, secca	0.67 mg	0.50 mg per porzione (75 g)
Ceci, secchi	0.52 mg	0.30 mg per porzione (60 g)
Fiocchi di avena	0.42 mg	0.25 mg per porzione (60 g)
Pisello, crudo	0.40 mg	0.48 mg per porzione (120 g)
Pane integrale di grano	0.23 mg	0.12 mg per porzione (50 g)
Salmone selvatico, crudo	0.20 mg	0.22 mg per porzione (110 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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