



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

Il folato



Il folato

Proprietà

- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 35%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

Funzioni

- Partecipa alla sintesi del RNA e la DNA.
- Svolge un ruolo determinante nella divisione, la differenziazione e la rigenerazione delle cellule.

Il folato

Sintomi di carenza

- Anomalia dei globuli rossi (anemia megaloblastica).
- Durante la gravidanza: maggior rischio di malformazioni congenite per il neonato, di un parto prematuro ed un peso basso alla nascita.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto con il folato nella sua forma naturale presente negli alimenti.

Il folato

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	$\mu\text{g DFE}^*$ per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	200
11 a meno di 14 anni	270
15 a meno di 17 anni	330
Adulti	
18 a meno di 65 anni	330
66 anni in su	300-400
Donne incinte	550 μg folato e 400 μg acido folico come supplemento**
Donne che allattano	450

*equivalenti di folato nella dieta

**Per le spiegazioni si veda la seguente diapositiva

Il folato

Nota bene:

Alle donne in età fertile, che programmano o non escludono una gravidanza, viene consigliato di assumere una quantità aggiuntiva di 400 µg/die di acido folico per evitare il rischio di malformazione del tubo neuronale nel neonato.

Questo dovrebbe essere preso a partire almeno da 4 settimane prima del concepimento fino al terzo mese di gravidanza (periodo periconcezionale).

Contenuto di folato negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Semi di sesamo, non decorticati	171 µg	17 µg per CT (10 g)
Noci	112 µg	28 µg per porzione (25 g)
Indivia riccia, cruda	109 µg	131 µg per porzione (120 g)
Spinaci, crudi	104 µg	125 µg per porzione (120 g)
Cavolfiore, crudo	83 µg	100 µg per porzione (120 g)
Ceci, cotti	68 µg	136 µg per porzione (200 g)
Uovo di gallina, sodo	60 µg	33 µg per uovo (55 g)
Tofu, setoso	44 µg	48 µg per porzione (110 g)
Uva, cruda	43 µg	52 µg per porzione (120 g)
Pasta integrale, secca	40 µg	30 µg per porzione (75 g)
Carota, cruda	30 µg	36 µg per porzione (120 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