



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina B1



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 periferici, 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 | 0.40 mg per porzione (60 g) |
| Ceci, crudi | 0.52 mg | 0.30 mg per porzione (60 g) |
| Fiocchi di avena | 0.34 mg | 0.20 mg per porzione (60 g) |
| Pane integrale di grano | 0.23 mg | 0.12 mg per fetta (50 g) |
| Salmone selvatico, crudo | 0.20 mg | 0.22 mg per porzione (110 g) |
| Pisello | 0.19 mg | 0.23 mg per porzione (120 g) |

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



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.