



sges-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# La vitamina E



# La vitamina E

## Proprietà

- Anche chiamata tocoferolo.
- È liposolubile.
- È sensibile all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 10%.
- È sintetizzata esclusivamente nelle piante. Attraverso la catena alimentare si trova negli alimenti di origine animale, ma solo in quantità minori.

# La vitamina E

## Funzioni

- Agisce come antiossidante e protegge i lipidi del sangue e quelli delle membrane cellulari. L'azione della vitamina E è rinforzata in presenza di altri antiossidanti (vitamina C, selenio, betacarotene).

## Sintomi di carenza

- Una carenza di vitamina E risulta in un eccesso di radicali liberi e nella ossidazione dei lipidi. Questi hanno diverse conseguenze patologiche sulla funzione delle membrane cellulari, del metabolismo muscolare e del sistema nervoso.

# La vitamina E

## **Sovradosaggio**

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 300 mg.

## **Nota bene:**

- Il bisogno aumenta con la consumazione degli acidi grassi polinsaturi.

# La vitamina E

## Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	9	9
11 a meno di 14 anni	13	11
15 a meno di 17 anni	13	11
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	13	11
66 anni in su	12-15	11-15
<b>Donne incinte</b>		11
<b>Donne che allattano</b>		11

L'assunzione di riferimento per la vitamina E è indicata sotto forma di alfa-tocoferolo. Gli altri tocoferoli non sono presi in considerazione.

## Contenuto di vitamina E negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Olio di germi di grano	133 mg	13 mg per CT (10 ml)
Maionese	43 mg	4 mg per CT (10 g)
Olio di colza	30 mg	3 mg per CT (10 ml)
Olio d'oliva	29 mg	3 mg per CT (10 ml)
Mandorle	25 mg	6 mg per porzione (25 g)
Pinoli	12 mg	3 mg per porzione (25 g)
Albicocca essiccata	4 mg	1 mg per porzione (30 g)
Edamame (decorticato, congelato)	2.5 mg	3 mg per porzione (120 g)
Kiwi	2.2 mg	2.6 mg per porzione (120 g)
Burro da cucina	1.8 mg	0.2 mg per porzione (10 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](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sgе-ssn.ch](http://www.sgе-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sgе-ssn.ch/shop](http://www.sgе-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**