



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina K



La vitamina K

Proprietà

- Anche chiamata fillochinone (vitamina K1) e menachinone (vitamina K2).
- È liposolubile.
- È sensibile alla luce.
- È relativamente stabile al calore e all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è minima.
- La vitamina K1 (fillochinone) è sintetizzata nelle piante, i batteri nell'intestino umano producono la vitamina K2 (menachinone). Non è certo se la vitamina K2 prodotta dai batteri intestinali contribuisce alla copertura del fabbisogno.

La vitamina K

Funzioni

- È importante per la sintesi dei fattori della coagulazione del sangue. Questi contribuiscono a fermare la perdita di sangue.
- Svolge un ruolo nella costruzione e il mantenimento delle ossa.

Sintomi di carenza

- I neonati ricevono spesso una supplementazione di vitamina K a causa di una carenza direttamente dopo la nascita.
- Una carenza è rara negli adulti e appare semmai in associazione con una malattia o l'assunzione di alcuni medicinali.
- Coagulazione rallentata.

La vitamina K

Sovradosaggio

- Non ci sono rischi di sovradosaggio noti per adulti di buona salute. Persino dopo un lungo periodo a consumazioni molto alte di vitamina K1 e K2 non sono stati trovati alterazioni tossici.

La vitamina K

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	30	30
11 a meno di 14 anni	45	45
15 a meno di 17 anni	60	60
Adulti		
18 a meno di 65 anni	70	70
66 anni in su	80-120	65-90
Donne incinte		70
Donne che allattano		70

L'assunzione di riferimento è indicata solo per la vitamina K sotto forma di fillochinone (vitamina K1).

Contenuto di vitamina K negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Cavolo piuma, crudo	1139 µg	1367 µg per porzione (120 g)
Bietola da coste	830 µg	996 µg per porzione (120 g)
Prezzemolo	576 µg	58 µg a ½ mazzo (10 g)
Spinaci	456 µg	547 µg per porzione (120 g)
Broccoli	187 µg	224 µg per porzione (120 g)
Cavolini di Bruxelles	186 µg	223 µg per porzione (120 g)
Ceci, secchi	170 µg	102 µg per porzione (60 g)
Olio di colza	121 µg	12 µg per CT (10 ml)
Lattuga cappuccio, cruda	116 µg	139 µg per porzione (120 g)
Insalata belga	116 µg	139 µg per porzione (120 g)
Olio d'oliva	58 µg	6 µg per CT (10 ml)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 4.0



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.