



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

La vitamina E



2022

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

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

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

La vitamina E

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	mg-equivalenti* per giorno
Donne incinte	13
Donne che allattano	17

*La vitamina E è indicata sotto forma di mg-equivalenti-tocoferolo. Perciò anche gli apporti d'altri tipi di tocoferoli possono essere presi in considerazione per l'apporto di vitamina E.

Contenuto di vitamina E negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Olio di germi di grano	123 mg-ATE	12 mg-ATE per CT (10 ml)
Maionese	44 mg-ATE	4 mg-ATE per CT (10 g)
Olio di colza	30 mg-ATE	3 mg-ATE per CT (10 ml)
Olio d'oliva	28 mg-ATE	3 mg-ATE per CT (10 ml)
Mandorle	27 mg-ATE	8 mg-ATE per porzione (25 g)
Quinoa, cruda	4 mg-ATE	3 mg-ATE per porzione (75 g)
Mora, cruda	4 mg-ATE	5 mg-ATE per porzione (120 g)
Verza, stufata	3 mg-ATE	4 mg-ATE per porzione (120 g)
Tofu, solido, al naturale	1 mg-ATE	1 mg-ATE per porzione (110 g)
Finocchio, al vapore	0.08 mg-ATE	0.1 mg-ATE per porzione (120 g)

*mg-ATE descrive l'attività della vitamina E in equivalenti di alfa-tocoferolo
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