



sgē 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

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2018)

	μg -equivalenti* per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	180
10 a meno di 13 anni	240
13 a meno di 19 anni	300
Adulti	
19 anni in su	300
Donne incinte	550
Donne che allattano	450

* I folati rappresentano un gruppo di sostanze alimentari con una attività vitaminica di folati.

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 neurale nel neonato.

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

Il folato

La dose quotidiana per una persona adulta (300 µg) è contenuta in:

- 90 g di ceci, secchi
- 200 g di spinaci, a vapore
- 215 g di noci
- 475 g di broccoli, a vapore
- 1.4 kg di pane integrale (pane graham)

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