

TABELLE RIASSUNTIVE

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (L.A.R.N.), SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA, REVISIONE 1996

Categoria	Età (anni) ⁽¹⁾	Peso (kg) ⁽²⁾	Proteine (g) ⁽³⁾	Acidi grassi essenziali (g) ⁽⁴⁾	Calcio (mg)	Fosforo (mg) ⁽⁶⁾	Potassio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg) ⁽⁹⁾	Iodio (µg) ⁽⁹⁾	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg) ⁽¹⁰⁾	(N.E.) Vit. B ₆ (mg) ⁽¹¹⁾	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. C (mg)	Folati (µg)	Vit. A (R.E.) (µg) ⁽¹³⁾	Vit. D (µg) ⁽¹⁵⁾	
Lattanti Bambini	0,5-1	7-10	15-19	4	0,5	600	500	800	7	4	0,3	8	50	0,4	0,4	5	0,4	0,5	35	50	350	10-25*
	1-3	9-16	13-23	4	0,7	800	800	800	7	4	0,4	10	70	0,6	0,8	9	0,7	0,7	40	100	400	10*
	4-6	16-22	21-28	4	1	800	800	1100	9	6	0,6	15	90	0,7	1,0	11	0,9	1	45	130	400	0-10
	7-10	23-33	29-42	4	1	1000	1000	2000	9	7	0,7	25	120	0,9	1,2	13	1,1	1,4	45	150	500	0-10
Maschi	11-14	35-53	44-65	5	1	1200	1200	3100	12	9	0,8	35	150	1,1	1,4	15	1,3	2	50	180	600	0-15
	15-17	55-66	64-72	6	1,5	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-15
	18-29	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10
	30-59	65	62	6	1,5	800	800	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10
Femmine	60+	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	0,8	1,6	18	1,5	2	60	200	700	10*
	11-14	35-51	43-58	4	1	1200	1200	3100	12/18 ⁽⁷⁾	9	0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,1	2	50	180	600	0-15
	15-17	52-55	56-57	5	1	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
	18-29	56	53	4,5	1	1000	1000	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
	30-49	56	53	4,5	1	800	800	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
Gestanti Nutrici	50+	56	53	4,5	1	1200-1500 ^{(8)*}	1000	3100	10	7	1,2	55	150	0,8	1,3	14	1,1	2	60	200	600	10*
			59	5*	1	1200	1200	3100	30 ^{(8)*}	7	1,2	55	175	1	1,6	14	1,3	2,2	70	400 ^{(12)*}	700 ⁽¹⁴⁾	10*
			70	5,5	1	1200	1200	3100	18	12	1,5	70	200	1,1	1,7	16	1,4	2,6	90	350	950	10*

¹ I limiti superiori dell'intervallo di età si intendono fino al compimento del successivo compleanno (ad esempio con "1 - 3 anni" si intende da 1 anno appena compiuto fino al compimento del 4° anno). L'ultima classe di età della donna è "50 e più" poichè con la menopausa cambiano i fabbisogni di due importanti nutrienti: il calcio e il ferro. Nell'uomo l'ultima classe di età è "60 e più".

² Nei lattanti, bambini e adolescenti, gli intervalli di peso sono i valori di riferimento ripresi dalla tabella 1 del capitolo "Energia": il limite inferiore dell'intervallo corrisponde al peso delle femmine nella classe d'età più bassa, mentre il limite superiore corrisponde al peso dei maschi nella classe di età più elevata. Nell'adulto è stato riportato il peso desiderabile medio dei maschi e delle femmine nella popolazione italiana (vedi capitolo "Energia").

³ Per stimare il fabbisogno in proteine, il Livello di Sicurezza (LS) è stato corretto per la qualità proteica della dieta e moltiplicato per i pesi corporei riportati nella prima colonna. Sia nei bambini che negli adulti è comunque preferibile calcolare il fabbisogno sulla base del peso dell'individuo o del gruppo di individui, utilizzando la tabella 3 del capitolo "Proteine e aminoacidi". Il valore di peso da utilizzare è quello osservato, con l'eccezione dei soggetti sottopeso e obesi per i quali va utilizzato il peso desiderabile (vedi capitolo "Energia").

⁴ Il fabbisogno di acidi grassi w 6 aumenta dopo la 10a settimana di gravidanza.

⁵ Nelle donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di calcio da 1200 a 1500 mg in assenza di terapia con estrogeni. Nel caso di terapia con estrogeni, il fabbisogno è uguale a quello degli anziani maschi (1000 mg).

⁶ Con l'eccezione del lattante, il livello di assunzione raccomandato di fosforo è uguale in grammi a quello del calcio, il che corrisponde ad un rapporto molare fosforo/calcio 1/1,3

⁷ Il livello di assunzione raccomandato di ferro è di 18 mg nelle adolescenti mestruate e di 12 mg nelle altre.

⁸ L'apporto di ferro in gravidanza che corrisponde alla minore morbosità e mortalità fetale e neonatale è tale da non potere essere facilmente coperto con un'alimentazione equilibrata, per cui si consiglia una supplementazione.

⁹ Poichè la dieta è spesso carente di iodio, per la copertura dei fabbisogni si consiglia l'uso di sale arricchito con iodio.

¹⁰ La niacina è espressa come niacina equivalenti in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (1 mg di niacina deriva da circa 60 mg di triptofano).

¹¹ Il fabbisogno in vitamina B₆ è stato calcolato sulla base di 15 m g/g di apporto proteico e considerando che circa il 15% dell'apporto energetico è assicurato dalle proteine sia nel bambino che nell'adulto.

¹² Un aumento dell'apporto di folati nel periodo periconcezionale costituisce un fattore di protezione dalla spina bifida nel nascituro.

¹³ La vitamina A è espressa in µ g di retinolo equivalenti (R.E. = 1 µ g di retinolo = 6 µ g di betacarotene = 12 µ g di altri carotenoidi attivi)

¹⁴ In gravidanza, per i noti effetti teratogeni legati ad eventuali dosi eccessive, vanno assunti supplementi di vitamina A solo dietro indicazione del medico, e comunque con dosi che non superino i 6 mg di R.E.

¹⁵ Per la vitamina D, gli intervalli comprendenti lo zero indicano che il gruppo di popolazione considerato dovrebbe essere in grado di produrre un'adeguata quantità di vitamina D in seguito all'esposizione alla luce solare. Il valore più elevato dell'intervallo è la stima dell'apporto raccomandato per gli individui con sintesi endogena minima. Il valore singolo indica che è prudente, per tutti i soggetti della classe considerata, assumere (con la dieta o mediante supplementazione) la quantità indicata di vitamina D.

* Per coprire tali fabbisogni potrà talvolta essere conveniente consumare alimenti fortificati o completare l'apporto dietetico con una supplementazione.