Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI.

LARN PER LIPIDI				
		SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	**AI** Assunzione adeguata	**RI** Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
LATTANTI	Lipidi totali SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3 Acidi grassi *trans*	 <10% En Il meno possibile	40% En EPA-DHA 250 mg + DHA 100 mg	 5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En
BAMBINI-ADOLESCENTI	Lipidi totali SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3 Acidi grassi *trans*	 <10% En Il meno possibile	 EPA-DHA 250 mg 1-2 anni +DHA 100 mg	1-3 anni: 35-40% En >4 anni: 20-35% En* 5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En
ADULTI E ANZIANI	Lipidi totali SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3 Acidi grassi *trans* Colesterolo	 <10% En Il meno possibile <300 mg	 EPA-DHA 250 mg	20-35% En* 5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En
GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	Lipidi totali SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3 Acidi grassi *trans* Colesterolo	 <10% En Il meno possibile <300 mg	 EPA-DHA 250 mg +DHA 100-200 mg	20-35% En* 5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En

Per intervallo d'età 6-12 mesi si intende il secondo semestre di vita.

% En: percentuale dell'energia totale della dieta; SFA: acidi grassi saturi; PUFA: acidi grassi polinsaturi; PUFA n-6: acidi grassi polinsaturi della serie n-6;

PUFA n-3: acidi grassi polinsaturi della serie n-3; EPA: acido eicosapentanoico; DHA: acido docosaesaenoico.
*I valori più elevati dell'intervallo sono coerenti con diete in cui l'apporto di carboidrati sia vicino al limite inferiore del corrispondente RI; negli altri casi si raccomanda di mantenere valori ≤30% En. La quantità di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) da assumere con la dieta viene calcolata per differenza, considerando l'SDT per gli SFA e l'RI per i PUFA. L'evidenza scientifica non consente di definire in alcun caso il livello massimo tollerabile di assunzione (tolerable upper intake level, UL).

© 2014 **SINU** | e-mail: **info@sinu.it**
Segreteria operativa SINU: c/o PLS Educational
Via della Mattonaia, 17 - 50121 Firenze
tel: 055 24621 - fax: 055 2462.270

↑

Progetto editoriale a cura di **SICS Editore**

Certificazioni:

Dasa-Rägister
EN ISO 9001:2008
IQ-1006-06