Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

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

LARN PER LE PROTEINE								
		Peso corporeo	AR Fabbisogno medio		PRI Assunzione raccomandata per la popolazione		SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	
		(kg)	(g/kg×die)	(g/die)	(g/kg×die)	(g/die)	(g/kg×die)	(g/die)
LATTANTI	6-12 mesi	8,6	1,11	9	1,32	11		
BAMBINI-ADOLESCENTI								
	1-3 anni	13,7	0,82	11	1,00	14		
	4-6 anni	20,6	0,76	16	0,94	19		
	7-10 anni	31,4	0,81	25	0,99	31		
Maschi	11-14 anni	49,7	0,79	39	0,97	48		
	15-17 anni	66,6	0,79	50	0,93	62		
Femmine	11-14 anni	50,7	0,77	39	0,95	48		
	15-17 anni	55,7	0,72	40	0,90	50		
ADULTI								
Maschi	18-29 anni	70,0	0,71	50	0,90	63		
	30-59 anni	70,0	0,71	50	0,90	63		
	60-74 anni	70,0					1,1	77
	≥75 anni	70,0					1,1	77
Femmine	18-29 anni	60,0	0,71	43	0,90	54		
	30-59 anni	60,0	0,71	43	0,90	54		
	60-74 anni	60,0					1,1	66
	≥75 anni	60,0					1,1	66
GRAVIDANZA	I trimestre			+0,5		+1		

	II trimestre			+7		+8		
	III trimestre			+21		+26		
ALLATTAMENTO	I semestre			+17		+21		
	II semestre			+11		+14		

AR, PRI e SDT corrispondono al valore medio giornaliero su un ragionevole intervallo di tempo.
Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita.
L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.
Il peso corporeo indicato è esemplificativo e non rappresenta un valore normativo per la popolazione.
AR, PRI ed SDT sono corretti per la qualità proteica attribuita alla dieta italiana. Per la gravidanza si considera un incremento ponderale totale di 12 kg. AR e PRI fanno riferimento all'aumento dei fabbisogni durante la gestazione (in relazione a donne normopeso; vedi anche Tabella 8). Per le donne in allattamento, si considera una produzione di latte pari a 0,81 L/die per il primo semestre e a 0,58 L/die successivamente. L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL) per nessuno dei gruppi d'interesse.

© 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