Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Livello massimo tollerabile di assunzione (UL): valori su base giornaliera.

LARN PER LE VITAMINE: LIVELLO MASSIMIO TOLLERABILE DI ASSUNZIONE (UL)								
		Niacina (mg)		Vit. B_6 (mg)	Folati (µg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)
		NA	AcN					
LATTANTI	6-12 mesi	nd	nd	nd	nd	nd	40	nd
BAMBINI-ADOLESCENTI								
	1-3 anni	150	2	5	200	800	65	100
	4-6 anni	220	3	7	300	1100	75	120
	7-10 anni	350	4	10	400	1500	75	160
Maschi	11-14 anni	500	6	15	600	2000	100	220
	15-17 anni	700	8	20	800	2600	100	260
Femmine	11-14 anni	500	6	15	600	2000	100	220
	15-17 anni	700	8	20	800	2600	100	260
ADULTI								
Maschi	18 -29 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	30 -59 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	60-74 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	≥75 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
Femmine	18-29 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	30-59 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	60-74 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
	≥75 anni	900	10	25	1000	3000	100	300
GRAVIDANZA		nd	nd	25	1000	3000	100	300
ALLATTAMENTO		nd	nd	25	1000	3000	100	300

nd: non definito.

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.
Per nessuna vitamina sono disponibili gli UL relativi ai lattanti.
Per la vit. C, la tiamina, la riboflavina, l'acido pantotenico, la biotina, la vit. B_{12} e la vit. K, l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL per nessuno dei gruppi di interesse.
Per la niacina, l'UL è espresso come nicotinammide (NA) o acido nicotinico (AcN) e fa riferimento alle forme presenti nei supplementi e negli alimenti fortificati. L'UL non si applica agli individui in trattamento farmacologico sotto supervisione medica.
Per i folati, il valore di UL è indicato per l'acido folico sintetico.
La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti (1 RE = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi provitaminici).
La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg colicalceferolo = 40 IU vit. D).
La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α-TE = 1 mg RRR-tocoferolo = 1,5 UI = 2 mg β-tocoferolo = 3 mg γ-tocotrienolo = 10 mg γ-tocoferolo).