Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Assunzione raccomandata per la popolazione (PRI in grassetto) e assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera.

LARN PER LE VITAMINE: ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)														
		Vit. C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Ac pantotenico (mg)	Vit. B_6 (mg)	Biotina (µg)	Folati (µg)	Vit.B_{12} (µg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)
LATTANTI	6-12 mesi	*35*	*0,3*	*0,4*	*5*	*2,0*	*0,4*	*7*	*110*	*0,7*	*450*	*10*	*4*	*10*
BAMBINI-ADOLESCENTI														
	1-3 anni	**35**	**0,4**	**0,5**	**7**	*2,0*	**0,5**	*10*	**140**	**0,9**	**300**	**15**	*5*	*50*
	4-6 anni	**45**	**0,5**	**0,6**	**8**	*2,5*	**0,6**	*15*	**170**	**1,1**	**350**	**15**	*6*	*65*
	7-10 anni	**60**	**0,8**	**0,8**	**12**	*3,5*	**0,9**	*20*	**250**	**1,6**	**500**	**15**	*8*	*90*
Maschi	11-14 anni	**90**	**1,1**	**1,3**	**17**	*4,5*	**1,2**	*25*	**350**	**2,2**	**600**	**15**	*11*	*130*
	15-17 anni	**105**	**1,2**	**1,6**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**700**	**15**	*13*	*140*
Femmine	11-14 anni	**80**	**1,0**	**1,2**	**17**	*4,5*	**1,2**	*25*	**350**	**2,2**	**600**	**15**	*11*	*130*
	15-17 anni	**85**	**1,1**	**1,3**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**600**	**15**	*12*	*140*
ADULTI														
Maschi	18-29 anni	**105**	**1,2**	**1,6**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**700**	**15**	*13*	*140*
	30-59 anni	**105**	**1,2**	**1,6**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**700**	**15**	*13*	*140*
	60-74 anni	**105**	**1,2**	**1,6**	**18**	*5,0*	**1,7**	*30*	**400**	**2,4**	**700**	**15**	*13*	*170*
	≥75 anni	**105**	**1,2**	**1,6**	**18**	*5,0*	**1,7**	*30*	**400**	**2,4**	**700**	**20**	*13*	*170*
Femmine	18-29 anni	**85**	**1,1**	**1,3**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**600**	**15**	*12*	*140*
	30-59 anni	**85**	**1,**1	**1,3**	**18**	*5,0*	**1,3**	*30*	**400**	**2,4**	**600**	**15**	*12*	*140*
	60-74 anni	**85**	**1,1**	**1,3**	**18**	*5,0*	**1,5**	*30*	**400**	**2,4**	**600**	**15**	*12*	*170*
	≥75 anni	**85**	**1,1**	**1,3**	**18**	*5,0*	**1,5**	*30*	**400**	**2,4**	**600**	**20**	*12*	*170*
GRAVIDANZA		**100**	**1,4**	**1,7**	**22**	*6,0*	**1,9**	*35*	**600**	**2,6**	**700**	**15**	*12*	*140*
ALLATTAMENTO		**130**	**1,4**	**1,8**	**22**	*7,0*	**2,0**	*35*	**500**	**2,8**	**1000**	**15**	*15*	*140*

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.
La niacina è espressa come niacina equivalenti (NE) in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (60 mg di triptofano = 1 mg di NE).
Per i folati, i livelli di assunzione di riferimento per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza non includono supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.
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 di colecalciferolo = 40 IU vit. D). La PRI considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute.
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).