



BOLOGNINI
BORGHI
COSTANTINI
MARTINI
MONTANARI
PASTORINI
POLLICINO
RINALDI
SANTINI
TOSCANI
VIGORELLI



CRA
CENTRO NAZIONALE
PER LA RICERCA
ALIMENTARE
E L'INDUSTRIA
ALIMENTARE

OKKIO
ALLA RISTORAZIONE

CCM

guadagnare
salute
www.okkioalla ristorazione.it



REGIONE DEL VENETO

OKKIO ALLA RISTORAZIONE

ACIDO FOLICO E FOLATI

a Cura di Stefania Ruggeri: Ricercatore CRA- NUT

Vincenzo Pontieri: Direttore SIAN ASL Caserta

Editing a cura di

Elena Alonzo: Referente Scientifico del Progetto - Maristella

Fardella: Sian Asp Catania -

L' ACIDO FOLICO E I FOLATI

- **Che cosa sono?** Acido folico e folati sono **vitamine del gruppo B**, indicati a volte, anche con il nome di vitamina **B9**; il loro nome deriva dalla parola latina "*folium*", cioè foglia, poiché furono per la prima volta isolati negli anni '40 dalle foglie di spinaci.
- **A cosa servono?** I folati sono fondamentali per la **sintesi del DNA** e la loro carenza porta all'anemia. Nelle donne in età fertile sono particolarmente importanti perché la loro carenza aumenta il rischio che il bambino in una futura gravidanza sia affetto da gravi **malformazioni congenite** come la spina bifida e anche da difetti cardiaci. I folati svolgono anche un ruolo importante nella **prevenzione delle malattie cardiovascolari** (es: ictus, infarto).

Acido folico

L'acido folico è la forma sintetica e si trova essenzialmente nei supplementi vitaminici e negli alimenti fortificati. La sua quantità è molto limitata negli alimenti.



Folati

I folati sono invece i composti naturalmente presenti negli alimenti.



ALIMENTI RICCHI IN FOLATI

- **Dove si trovano?** I folati si trovano negli alimenti di origine vegetale: principalmente negli asparagi, carciofi, brassicacee (es: broccoli, cavolfiori ecc.), nei vegetali a foglia larga (es: spinaci, lattuga), nei legumi (es: lenticchie, fave fagioli) e in dosi minori anche la frutta (arance, mandarini, kiwi) e nel lievito di birra. Negli alimenti di origine animale i folati si trovano soprattutto nelle frattaglie (es: fegato, rene) e nelle uova.
- Per aumentare i livelli di folati, si consiglia l'assunzione alimenti di origine vegetale, perché poco calorici e ricchi di altre vitamine e composti

FRUTTA Porzione = 150g microgrammi/porzione	ORTAGGI COTTI Porzione = 250g microgrammi/porzione	INSALATE Porzione = 50g microgrammi/porzione	LEGUMI COTTI Porzione = 30g secchi o 100g freschi microgrammi/porzione	ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE Porzione = 100g microgrammi/porzione
Arance 63	Asparagi 372	Lattuga 68	Lenticchie 181	Uova 50
Mandarini 57	Broccoletti di rapa 333	Spinaci in insalata 55	Fave 90	Tacchino (coscio) 28
Clementine 50	Bieta 237	Rucola 45	Fagiolini 57	Vitello (scaloppina) 23
Kiwi 42	Rape Rosse 257	Finocchi crudi 31	Piselli 47	Petto di pollo 22
Pompelmo 41	Indivia 237		Ceci 45	
Fragole 36	Broccolo 214		Fagioli 28	
Melone 32	Spinaci 189			
Banane 30	Carciofi 185			
	Cavolini di Bruxelles 151			
	Cavolfiore 103			
	Agretti 80			
	Patate 65			

Effetti della cottura sul contenuto in folati in alimenti di origine vegetale



Bollitura: con questo metodo di cottura si ha una perdita di folati molto elevata che può andare dal **50 al 95%**, in relazione alla quantità di acqua e del tempo di bollitura. Si consiglia una riduzione dei tempi di cottura vicini al blanching (sbianchitura) che riducono significativamente le perdite dei folati.



Cottura al vapore: è tra le tecniche che preserva maggiormente i folati, in media viene mantenuto il **90%** dei folati totali. E' consigliabile per la cottura di verdure e ortaggi perché mantiene elevate anche le altre proprietà nutrizionali;



Sottovuoto: è la tecnica che garantisce la maggiore ritenzione di folati, vengono mantenuti per il **98-99%**;



Forno: con la cottura al forno delle verdure viene mantenuto il **50-85%** dei folati totali. Le verdure a foglia perdono un po' più di folati e trattengono solo fino al **70%** del loro contenuto totale se cotte al forno.



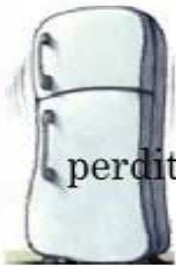
Frittura: la frittura mantiene il **45-85%** dei folati contenuti nelle verdure e negli ortaggi.

Suggerimento: preferire cotture brevi, con poche quantità di acqua, tra tutte la cottura a vapore o il sottovuoto.

Effetti della conservazione sul contenuto in folati in alimenti di origine vegetale

La **conservazione** degli alimenti porta inevitabilmente ad una degradazione e quindi alla conseguente perdita di micronutrienti.

Prodotti congelati come verdure e legumi, sottoposti al blanching, perdono durante la conservazione in freezer circa il **45%** del loro contenuto in folati nell'arco di 6-12 mesi.



Anche la conservazione domestica in frigorifero porta ad una perdita dei folati di circa il **40%** (entro le tre settimane).





PROVINCIA
DI TREVISO
SISTEMA REGIONALE
DELLA SANITÀ



CRA
CENTRO REGIONALE
DI RICERCA
E DIAGNOSTICA

OKKio
alla registrazione

ccm

guadagnare
salute
www.saluteveneto.it



REGIONE DEL VENETO

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

