La vitamina E: le proprietà e gli alimenti che la contengono

Autore: francesca

Data: 10 Marzo 2011

Quella che noi comunemente chiamiamo **vitamina E** in realtà è una complessa famiglia di sette molecole liposolubili (ovvero che si sciolgono nei grassi e negli oli) chiamati tocoferoli. Di questi, la molecola con maggiori proprietà biologiche è il tocoferolo alpha.

Ma quali sono **le funzioni della vitamina E** nel nostro organismo? Principalmente la vitamina E ha **proprietà antiossidanti**, fa parte quindi degli alimenti anti-aging che ci proteggono dai radicali liberi. Fare il pieno di vitamina E è quindi importante per prevenire l'invecchiamento precoce, ma non solo. Fra le proprietà della vitamina E c'è anche la capacità di **proteggere il nostro corpo dall'arteriosclerosi** e dalle più comuni malattie cardiache, la vitamina E aiuta infatti a combattere il colesterolo cattivo.

Un'altra funzione della vitamina E è quella di **rafforzare il sistema immunitario**, la vitamina E infatti ha una potente azione immuno-stimolante. Infine mangiare sano e consumare le corrette quantità di vitamina E può aiutare anche a **prevenire l'insorgenza del cancro**.

Detto ciò è utile sapere **quali sono gli alimenti più ricchi di vitamina E**. Gli alimenti che contengono in abbondanza vitamina E sono:

- l’olio di germe di grano
- l’olio extra vergine di oliva crudo
- gli oli estratti da semi (arachidi, mais, girasole) consumati a crudo
- l’olio di soia
- i frutti oleosi come le olive, le mandorle, le noci, le nocciole, i pistacchi, gli anacardi, l’avocado
- alcuni cereali come le germe e la crusca di frumento (la vitamina E si perde però nel processo di macinazione del grano)
- alcuni formaggi come il parmigiano ed il pecorino
- alcuni pesci come l’anguilla

Il fabbisogno giornaliero di vitamina E consigliato è attorno a 8 milligrammi al giorno, e per le donne non dovrebbe scendere al di sotto dei 3 milligrammi al giorno. Attenzione però perché come tutte le sostanze anche la vitamina E **può avere degli effetti collaterali e delle controindicazioni** , evitate quindi di abusarne. Inoltre preferite sempre il consumo di vitamina E naturale rispetto a quella contenuta negli integratori alimentari.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/la-vitamina-e-le-proprieta-e-gli-alimenti-che-la-contengono/

Generato il 09/11/2026