

# Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

UFFICIO 4

Apporti giornalieri di vitamine e minerali

ammessi negli integratori alimentari

Revisione settembre 2021

VITAMINE	UNITA' DI MISURA	APPORTO MASSIMO	DISPOSIZIONI
vitamina A - (totale Retinolo Equivalenti)	µg	1200	
vitamina A - Beta carotene come unica fonte	mg	7,5 (µg 1250 RE)	
vitamina D	µg	50	
vitamina E	mg	60	
vitamina K	µg	200	
vitamina C	mg	1000	
tiamina (vitamina B1)	mg	25	
riboflavina (vitamina B2)	mg	25	
niacina	mg	54	
vitamina B6	mg	10	
acido folico	µg	400	
vitamina B12	µg	1000	
biotina	µg	450	
acido pantotenico	mg	18	

MINERALI	UNITA' DI MISURA	APPORTO MASSIMO	DISPOSIZIONI
Calcio	mg	1200	
Fosforo	mg	1200	
Magnesio	mg	450	
Ferro	mg	30	
Zinco	mg	15 per prodotti destinati agli adulti 7,5 per prodotti destinati a bambini (a partire da 3 anni) e adolescenti	Per prodotti eventualmente destinati alla prima infanzia (fino a 3 anni) non può comunque essere superato il VNR di 5 mg (da direttiva 2006/141/CE)
Rame	mg	2	
Manganese	mg	10	
Fluoro	mg	4	Per il fluoro, considerati i fabbisogni dei bambini entro i tre anni di età, è ammesso un apporto minimo pari a 0,25 mg pur se inferiore al 15% del VNR.
Selenio	µg	100	
Cromo	µg	250	
Molibdeno	µg	100	
Iodio	µg	225	
Boro	mg	3,6	Per il boro, per il quale non è previsto un VNR, l'apporto minimo non deve essere inferiore a 0,23 mg.

Potassio		non definito	Per apporti con la dose giornaliera uguali o superiori a 1000 mg va riportata in etichetta l'avvertenza: <i>“Per l’apporto di potassio si consiglia di sentire il parere del medico.  L’assunzione contemporanea di alcuni farmaci può a sua volta interferire con la ritenzione di potassio nell’organismo.  L’uso è sconsigliato per i bambini.”</i>
Cloro		non definito	
Sodio		non definito	
Silicio		non definito	

L’apporto minimo di vitamine e minerali con la quantità di assunzione giornaliera indicata in etichetta non deve essere inferiore al 15% dei valori nutritivi di riferimento (VNR), o “Nutrient Reference Values” (NRVs) riportati nell’allegato XIII, parte A, punto 1 del Regolamento (UE) 1169/2011.

In etichetta il tenore ponderale di vitamine e minerali sulla quantità di assunzione giornaliera va espresso anche come percentuale del VNR ove previsto.