

# Vitamina B<sub>2</sub>



# Vitamina B<sub>2</sub>

## Proprietà

- Chiamata anche riboflavina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile soprattutto alla luce.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 20%.
- Si trova negli alimenti di origine vegetale e animale.
- Grazie al suo colore giallo intenso, la vitamina B<sub>2</sub> viene utilizzata come colorante – denominazione E101 – in molti prodotti alimentari.

## Funzioni

- Partecipa a numerose reazioni del metabolismo dei glucidi, dei lipidi e delle proteine, come pure alla produzione di energia attraverso la catena respiratoria.
- È importante per la salute della pelle, delle unghie e dei capelli.

# Vitamina B<sub>2</sub>

## Sintomi da carenza

- Eruzione cutanea attorno al naso.
- Ragadi in corrispondenza della commessura labiale.
- Infiammazione della mucosa della lingua.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.

# Vitamina B<sub>2</sub>

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	1,3 mg	maschi	1,6 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	1,2 mg	maschi	1,5 mg
<b>Adulti</b>	donne	1,2 mg	uomini	1,4 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		1,5 mg (dal 4° mese)		
<b>Donne che allattano</b>		1,6 mg		

# Vitamina B<sub>2</sub>

La dose giornaliera per un uomo adulto (1,4 mg) è contenuta in:

	55 g	di fegato di vitello
	180 g	di mandorle
	310 g	di champignon
	400 g	di Tilsiter
	560 g	di acciughe
	610 g	di Camembert
	640 g	di spinaci
	740 g	di arrosto di manzo
	5	uova
	0,9 l	di latte
	1,1 kg	di broccoli