

Acido pantotenico



Acido pantotenico

Proprietà

- Chiamato (un tempo) anche vitamina B₅.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 30%.
- Si trova in quasi tutti gli alimenti.

Funzioni

- Partecipa al metabolismo energetico delle cellule.
- Partecipa al metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei grassi.
- È importante per la sintesi degli steroidi (colesterolo, acidi biliari), dell'emoglobina e delle vitamine A e D.
- Partecipa alla formazione dei neurotrasmettitori aceticolina e taurina.

Acido pantotenico

Sintomi da carenza

- Stanchezza, insonnia.
- Mal di testa, mal di stomaco e dolori muscolari.
- Precoce ingrigimento dei capelli.
- Indebolimento del sistema immunitario.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.

Acido pantotenico

Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

Bambini	femmine	6 mg	maschi	6 mg
Adolescenti	femmine	6 mg	maschi	6 mg
Adulti	donne	6 mg	uomini	6 mg
Donne in gravidanza		6 mg		
Donne che allattano		6 mg		

Acido pantotenico

La dose giornaliera (6 mg) è contenuta in:

	75 g	di fegato di vitello
	220 g	di arachidi
	500 g	di chicchi di grano integrale
	550 g	di carne di vitello magra
	590 g	di salmone (allevamento)
	750 g	di avocado
	850 g	di Camembert
	1,3 l	di latte intero
	7	uova
	2 kg	di pomodori
	3 kg	di anguria