

Biotina



Biotina

Proprietà

- Chiamata (un tempo) anche vitamina H.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È relativamente stabile.
- Le perdite dovute alla cottura sono minime.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale (soprattutto proteici).

Funzioni

- Gli enzimi dipendenti dalla biotina svolgono una funzione chiave nel metabolismo delle sostanze nutritive.
- È importante per la pelle, i capelli e le unghie.

Biotina

Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione equilibrata, non è stato osservato alcun sintomo da carenza.
- Una carenza di biotina causa alterazioni cutanee, calvizie, mancanza di energia, disturbi della crescita.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Non sono noti casi di sovradosaggio.

Biotina

Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

Bambini	femmine	25–35 µg	maschi	25–35 µg
Adolescenti	femmine	30–60 µg	maschi	30–60 µg
Adulti	donne	30–60 µg	uomini	30–60 µg
Donne in gravidanza		30–60 µg		
Donne che allattano		30–60 µg		

Biotina

La dose giornaliera per adulti
(30 µg) è contenuta in:



40 g di fegato di vitello



90 g di arachidi



2 uova



1,5 dl di latte di soia



150 g di fiocchi d'avena



190 g di champignon



440 g di spinaci



470 g di cottage cheese



600 g di carne di maiale



860 g di pane integrale