

# Niacina



# Niacina

## Proprietà

- Chiamata (un tempo) anche vitamina B<sub>3</sub> o PP, acido nicotinicco, nicotinammide.
- Il termine di niacina designa i due composti acido nicotinicco e nicotinammide, che nell'organismo possono essere convertiti l'uno nell'altro.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È relativamente stabile.
- Le perdite dovute alla cottura sono inferiori al 10%.
- Si trova negli alimenti vegetali e animali.

## Funzioni

- È importante per tutta una serie di enzimi responsabili dell'ossidazione e della riduzione nel metabolismo del glucosio, del colesterolo, dei grassi e degli amminoacidi.
- È indispensabile per la produzione di energia.
- Ha un'importanza particolare per la salute della pelle e dei tessuti nervosi.

# Niacina

## Sintomi da carenza

- Una carenza grave provoca la comparsa della pellagra, una malattia caratterizzata da:
  - desquamazione della pelle delle mani, delle braccia e del viso
  - diarrea
  - disturbi del sistema nervoso.
- Un leggero deficit si manifesta attraverso inappetenza e stanchezza.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, privo di rischio per la salute, è di 35 mg.

# Niacina

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	15 mg equivalenti*
	maschi	18 mg equivalenti*
<b>Adolescenti</b>	femmine	13 mg equivalenti*
	maschi	17 mg equivalenti*
<b>Adulti</b>	donne	13 mg equivalenti*
	uomini	16 mg equivalenti*
<b>Donne in gravidanza (dal 4° mese)</b>		15 mg equivalenti*
<b>Donne che allattano</b>		17 mg equivalenti*

\* Il fabbisogno di niacina non viene coperto soltanto attraverso l'assunzione di niacina, bensì anche attraverso la sintesi nel fegato e nei reni a partire dall'amminoacido essenziale triptofano. 60 mg di triptofano possono dare circa 1 mg di niacina (= 1 mg niacina equivalenti). I valori di riferimento vengono perciò indicati in niacina equivalenti.

Osservazione: il fabbisogno di niacina può essere parzialmente coperto attraverso l'amminoacido triptofano. Il triptofano viene liberato nel corpo dalle proteine e può essere trasformato in niacina nel fegato.

# Niacina

La dose giornaliera per un uomo adulto (16 mg) è contenuta in:

	85 g	di arachidi tostate
	85 g	di fegato di vitello
	110 g	di petto di pollo
	140 g	di salmone
	150 g	di agarici ocreati (funghi)
	200 g	di semi di girasole
	200 g	di fagioli di soia
	230 g	di chicchi di grano
	370 g	di champignon
	700 g	di avocado