

# Vitamina B<sub>6</sub>



# Vitamina B<sub>6</sub>

## Proprietà

- Chiamata anche piridossina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore e alla luce.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 20%.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

## Funzioni

- Svolge un ruolo centrale nel metabolismo degli amminoacidi.
- È importante per la formazione dei neurotrasmettitori (messaggeri) del cervello.
- Favorisce la formazione dei globuli rossi (emoglobina).
- Partecipa alla produzione di anticorpi e globuli bianchi (leucociti).

# Vitamina B<sub>6</sub>

## Sintomi da carenza

- Dermatiti e infiammazioni delle mucose, labbra secche e piccole ragadi agli angoli della bocca.
- Determinate forme di anemia.
- Disturbi neurologici.
- Iperomocisteinemia (fattore di rischio cardiovascolare).

La pillola anticoncezionale può provocare una carenza di vitamina B<sub>6</sub>.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, considerato privo di rischio per la salute è di 100 mg.
- Un sovradosaggio prolungato può provocare disturbi neurologici periferici.

# Vitamina B<sub>6</sub>

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	1,4 mg	maschi	1,4 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	1,2 mg	maschi	1,6 mg
<b>Adulti</b>	donne	1,2 mg	uomini	1,5 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		1,9 mg (dal 4° mese)		
<b>Donne che allattano</b>		1,9 mg		

Osservazione: il fabbisogno di vitamina B<sub>6</sub> dipende dall'apporto di proteine.

# Vitamina B<sub>6</sub>

La dose giornaliera per un uomo adulto (1,5 mg) è contenuta in:



70 g di germi di grano



170 g di fegato di vitello



220 g di acciuغه



250 g di lenticchie



290 g di cotoletta di maiale



300 g di salmone (allevamento)



320 g di banane



340 g di patate



500 g di peperoni, porri



520 g di cosce di pollo



540 g di avocado