



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La biotina



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La biotina

Proprietà

- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- È presente negli alimenti di origine sia animale che vegetale (soprattutto legata alle proteine).

Funzione

- Gli enzimi biotina-dipendenti adempiono delle funzioni chiave nel metabolismo dei nutrienti.

La biotina

Sintomi di carenza

- Una carenza è rara seguendo degli abitudini alimentari comuni.
- I sintomi di una carenza sono: cambiamenti di pelle, depressione, debolezza, congiuntivite.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La biotina

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	μg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	15 - 20
10 a meno di 13 anni	20 - 30
13 a meno di 15 anni	25 - 35
15 a meno di 19 anni	30 - 60
Adulti	30 - 60
Donne incinte	30 - 60
Donne che allattano	30 - 60

La biotina

La dose quotidiana per una persona adulta (30 µg) è contenuta in:

- 90 g d'arachidi
- 2 uova di gallina, crudi
- 150 g di fiocchi d'avena
- 435 g di spinaci, crudi
- 650 g di carne di manzo, crudo

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch