



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

La biotina



2015

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	
7 a meno di 10 anni	15 - 20
10 a meno di 13 anni	20 - 30
13 a meno di 15 anni	25 - 35
Adolescenti	30 - 60
Adulti	30 - 60
65+	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
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch