



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

La niacina



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La niacina

Proprietà

- Il termine niacina comprende l'acido nicotinico e nicotinammide. Questi possono essere convertiti uno nell'altro dall'organismo.
- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- Negli alimenti è relativamente stabile al calore e alla conservazione lunga.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è meno del 10%.
- Si trova negli alimenti di origine sia vegetale che animale.

La niacina

Funzione

- È importante per una serie di enzimi responsabili per l'ossidazione e la riduzione nel metabolismo dei carboidrati, grassi e aminoacidi.
- È indispensabile per la produzione dell'energia.

La niacina

Sintomi di carenza

- In Europa, una carenza non appare tranne in situazioni alimentari estremamente diversi dalle abitudini alimentari comuni.
- Una carenza grave può provocare la pellagra caratterizzata da:
 - Reazioni cutanee patologici
 - Diarrea
 - Psicosi depressive, stato confusionale

La niacina

Rischi in caso di sovradosaggio

- Sintomi di sovradosaggio possono essere provocati solo tramite l'acido nicotinico.
- I sintomi sono: vasodilatazione, sensazione di calore, infiammazione della mucosa gastrica, danni al fegato.
- Le quantità consumate tramite l'alimentazione non bastano per provocare tali sintomi.
- Un apporto di 10 mg d'acido nicotinico e di 900 mg d'acido nicotinammide non dovrebbero essere superati. A scopo terapeutico possono essere utilizzate dosi più elevate.

La niacina

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg-equivalenti per giorno	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	11	10
10 a meno di 13 anni	13	11
13 a meno di 15 anni	15	13
Adolescenti	17	13
Adulti		
19 a meno di 25 anni	16	13
25 a meno di 51 anni	15	12
51 a meno di 65 anni	15	11
65+	14	11

La niacina

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg-equivalenti* per giorno	
	♂	♀
Donne incinte		
A partire dal 2° trimestre		14
A partire dal 3° trimestre		16
Donne che allattano		16

* 1mg-equivalente niacina = 1 mg di niacina = 60 mg di triptofano

La niacina

La dose quotidiana per un uomo adulto (15 mg) è contenuta in:

- 100 g d'arachidi, tostate
- 135 g di pollo, petto, crudo (senza pelle)
- 180 g di grani di girasole
- 215 g di salmone (selvaggio), crudo
- 335 g di pane integrale (pane graham)

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

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