



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

La vitamina B12



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La vitamina B12

Proprietà

- Anche chiamata cobalamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 12%.
- Si trova praticamente solo negli alimenti di origine animale.
- Per l'assorbimento intestinale della vitamina B12 è necessario il «fattore intrinseco», che è una glicoproteina prodotta nello stomaco.

La vitamina B12

Funzioni

- Importante per la formazione dei globuli sanguigni, la divisione cellulare e la rigenerazione delle mucose.
- Necessaria per la salute delle cellule nervose.
- Necessaria per la trasformazione dell'acido folico nella sua forma attiva.
- Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo della omocisteina, la quale rappresenta un fattore di rischio della arteriosclerosi e di malattie cardiovascolari.

La vitamina B12

Sintomi di carenza

- Anemia perniziosa
- Disturbi del sistema nervoso (mielosi funicolare)

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La vitamina B12

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	µg per giorno
Bambini	
7 a meno di 10 anni	1.8
10 a meno di 13 anni	2
13 a meno di 15 anni	3
Adolescenti	3
Adulti	3
65+	3
Donne incinte	3.5
Donne che allattano	4

La vitamina B12

La dose quotidiana per una persona adulta (3 µg) è contenuta in:

- 3 uova di gallina, crude¹,
- 60 g di trota, cruda
- 100 g d'Emmental, grasso
- 300 g di fiocchi di latte
- 430 g di bistecca di maiale, cruda

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

⁶Fonte: Souci/Fachmann/Kraut, 8. edizione, 2016

Ben informati, ben nutriti. 

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