



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

La vitamina B2



La vitamina B2

Proprietà

- Anche chiamata riboflavina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 20%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

Funzioni

- Partecipa a numerosi reazioni del metabolismo dei carboidrati, lipidi e proteine come pure alla produzione dell'energia.

La vitamina B2

Sintomi di carenza

- Eruzione cutanea intorno al naso.
- Screpolature agli angoli della bocca.
- Infiammazioni della mucosa della bocca e lingua.
- Disturbi della crescita.
- In casi gravi un'anemia.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La vitamina B2

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

| | mg per giorno | |
|------------------------------|---------------|-----|
| | ♂ | ♀ |
| Bambini e adolescenti | | |
| 7 a meno di 10 anni | 1.0 | 0.9 |
| 10 a meno di 13 anni | 1.1 | 1.0 |
| 13 a meno di 15 anni | 1.4 | 1.1 |
| 15 a meno di 19 anni | 1.6 | 1.2 |
| Adulti | | |
| 19 a meno di 51 anni | 1.4 | 1.1 |
| 51 anni in su | 1.3 | 1.0 |
| Donne incinte | | |
| A partire dal 2° trimestre | | 1.3 |
| A partire dal 3° trimestre | | 1.4 |
| Donne che allattano | | 1.4 |

La vitamina B2

La dose quotidiana per un uomo adulto (1.4 mg) è contenuta in:

- 6 uova di gallina, cotti duri
- 320 g d'Appenzeller, grasso
- 540 g di spinaci, a vapore
- 740 g d'arrosto di manzo (spalla), crudo
- 0,9 l di latte

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

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