



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

La vitamina B6



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

La vitamina B6

Proprietà

- La vitamina B6 comprende la piridossina, la piridossamina, il piridossale e i loro derivati fosforilati.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 20%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- Il bisogno della vitamina B6 dipende dall'apporto di proteine.

La vitamina B6

Funzione

- Svolge un ruolo centrale nel metabolismo degli amminoacidi.
- È essenziale nella formazione di precursori dei globuli rossi (emoglobina).
- Influenza la funzione del sistema nervoso e immunitario.

La vitamina B6

Sintomi di carenza

- Infiammazione o screpolature della pelle, la mucosa della bocca e gli occhi.
- Certe forme d'anemia.
- Disturbi neurologici.

La vitamina B6

Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 25 mg.
- Un sovradosaggio per un lungo periodo può causare disturbi neurologici periferici.

La vitamina B6

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	0.7	0.7
10 a meno di 13 anni	1.0	1.0
13 a meno di 15 anni	1.4	1.4
15 a meno di 19 anni	1.6	1.2
Adulti		
19 a meno di 65 anni	1.5	1.2
65 anni in su	1.4	1.2
Donne incinte (a partire dal 4° mese)		1.9
Donne che allattano		1.9

La vitamina B6

La dose quotidiana per un uomo adulto (1.5 mg) è contenuta in:

- 255 g di filetto di maiale, crudo
- 250 g di salmone (selvaggio), crudo
- 250 g di lenticchie, secche
- 515 g di patate, sbucciate, a vapore
- 500 g di peperone, crudo (verde, rosso)

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