



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

La vitamina B6



2015

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 | | |
| 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 |
| Adolescenti | 1.6 | 1.2 |
| Adulti | 1.5 | 1.2 |
| 65+ | 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
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