



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](https://www.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 2019)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	1.0	1.0
10 a meno di 13 anni	1.2	1.2
13 a meno di 15 anni	1.5	1.4
15 a meno di 19 anni	1.6	1.2
<b>Adulti</b>	1.6	1.4
<b>Donne incinte</b>		
A partire dal 1° trimestre		1.5
A partire dal 2° trimestre		1.8
<b>Donne che allattano</b>		1.6

## La vitamina B6

**La dose quotidiana per un uomo adulto (1.6 mg) è contenuta in:**

- 270 g di filetto di maiale, crudo
- 265 g di salmone (selvaggio), crudo
- 695 g di lenticchie, secche
- 1065 g di patate, sbucciate, a vapore
- 500 g di peperone, crudo (verde)

Fonte: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch), versione 6.1

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)