



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La biotina



La biotina

Proprietà

- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- È presente negli alimenti di origine sia animale che vegetale (soprattutto legata alle proteine).

Funzione

- Gli enzimi biotina-dipendenti adempiono delle funzioni chiave nel metabolismo dei nutrienti.

La biotina

Sintomi di carenza

- Una carenza è rara seguendo degli abitudini alimentari comuni.
- I sintomi di una carenza sono: cambiamenti di pelle, depressione, debolezza, congiuntivite.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La biotina

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	μg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	25
11 a meno di 14 anni	35
15 a meno di 17 anni	35
Adulti	
18 a meno di 65 anni	40
66 anni in su	40
Donne incinte	40
Donne che allattano	45

Contenuto di biotina negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Mandorla	70 µg	18 µg per porzione (25 g)
Nocciola	62 µg	16 µg per porzione (25 g)
Semi di girasole	56 µg	6 µg per CT (10 g)
Pangasio <small>crudo</small>	38 µg	46 µg per porzione (110 g)
Arachidi	34 µg	9 µg per porzione (25 g)
Crusca di frumento	30 µg	3 µg per porzione (10 g)
Lenticchie rosse <small>crude</small>	26 µg	16 µg per porzione (60 g)
Uovo di gallina <small>crudo</small>	20 µg	11 µg per uovo (55 g)
Fiocchi di avena	20 µg	12 µg per porzione (60 g)
Manzo, filetto <small>crudo</small>	5 µg	6 µg per porzione (110 g)
Latte intero	4 µg	8 µg per bicchiere (2 dl)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 4.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.