



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

## La vitamina B6



2022

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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	1.0	1.0
11 a meno di 14 anni	1.4	1.4
15 a meno di 17 anni	1.7	1.6
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	1.7	1.6
66 anni in su	1.4-1.7	1.2-1.5
<b>Donne incinte</b>		1.8
<b>Donne che allattano</b>		1.7

## Contenuto di vitamina B6 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Semi di girasole	1.34 mg	0.13 mg per CT (10 g)
Pollo, crudo	0.77 mg	0.85 mg per porzione (110 g)
Salmone selvatico, crudo	0.60 mg	0.66 mg per porzione (110 g)
Frutto della passione, crudo	0.40 mg	0.48 mg per porzione (120 g)
Pane croccante, integrale	0.40 mg	0.20 mg per 5 pezzi (50 g)
Banana, cruda	0.37 mg	0.44 mg per porzione (120 g)
Grano saraceno, secco	0.36 mg	0.22 mg per porzione (60 g)
Porro, crudo	0.30 mg	0.36 mg per porzione (120 g)
Peperone, verde, crudo	0.28 mg	0.34 mg per porzione (120 g)
Tête de Moine	0.27 mg	0.08 mg per porzione (30 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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)