



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

## La vitamina B2



# La vitamina B2

## Proprietà

- Anche chiamata riboflavina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- Sensibile alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 20%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

## Funzioni

- Partecipa a numerosi reazioni del metabolismo dei carboidrati, lipidi e proteine come pure alla produzione dell'energia.

# La vitamina B2

## Sintomi di carenza

- Eruzione cutanea intorno al naso.
- Screpolature agli angoli della bocca.
- Infiammazioni della mucosa della bocca e lingua.
- Disturbi della crescita.
- In casi gravi un'anemia.

## Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

## La vitamina B2

### 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	1.6	1.6
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	1.6	1.6
66 anni in su	1.3	1.0-1.1
<b>Donne incinte</b>		1.9
<b>Donne che allattano</b>		2.0

## Contenuto di vitamina B2 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / 100 ml	per porzione
Mandorle	0.94 mg	0.22 mg per porzione (25 g)
Formaggio in salamoia	0.55 mg	0.33 mg per porzione (60 g)
Champignon, crudo	0.45 mg	0.54 mg per porzione (120 g)
Quark, naturale, magro	0.39 mg	0.59 mg per porzione (150 g)
Quinoa, cruda	0.32 mg	0.24 mg per porzione (75 g)
Uovo di gallina, crudo	0.31 mg	0.17 mg per uovo (55 g)
Vitello arrosto	0.29 mg	0.32 mg per porzione (110 g)
Spinaci, crudi	0.22 mg	0.26 mg per porzione (120 g)
Latte intero	0.21 mg	0.42 mg per bicchiere (2 dl)
Broccoli, crudi	0.13 mg	0.16 mg per porzione (120 g)
Pane integrale di grano	0.11 mg	0.06 mg per fetta (50 g)

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)