



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

## La niacina



2022

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

# La niacina

## Proprietà

- Il termine niacina comprende l'acido nicotinico e nicotinammide. Questi possono essere convertiti uno nell'altro dall'organismo.
- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- Negli alimenti è relativamente stabile al calore e alla conservazione lunga.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è meno del 10%.
- Si trova negli alimenti di origine sia vegetale che animale.

# La niacina

## Funzione

- È importante per una serie di enzimi responsabili per l'ossidazione e la riduzione nel metabolismo dei carboidrati, grassi e aminoacidi.
- È indispensabile per la produzione dell'energia.

# La niacina

## Sintomi di carenza

- In Europa, una carenza non appare tranne in situazioni alimentari estremamente diversi dalle abitudini alimentari comuni.
- Una carenza grave può provocare la pellagra caratterizzata da:
  - Reazioni cutanee patologici
  - Diarrea
  - Psicosi depressive, stato confusionale

## La niacina

### Rischi in caso di sovradosaggio

- Sintomi di sovradosaggio possono essere provocati solo tramite l'acido nicotinico.
- I sintomi sono: vasodilatazione, sensazione di calore, infiammazione della mucosa gastrica, danni al fegato.
- Le quantità consumate tramite l'alimentazione non bastano per provocare tali sintomi.
- Un apporto di 10 mg d'acido nicotinico e di 900 mg d'acido nicotinammide non dovrebbero essere superati. A scopo terapeutico possono essere utilizzate dosi più elevate.

# La niacina

## Valori nutritivi di riferimento (USAV 2022)

	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b> 7 a meno di 17 anni	1.6 mg-Eq/MJ/giorno	1.6 mg-Eq/MJ/giorno
<b>Adulti</b> 18 a meno di 65 anni 66 anni in su	1.6 mg-Eq/MJ/giorno 14-16 mg-Eq/giorno	1.6 mg-Eq/MJ/giorno 11-14 mg Eq/giorno
<b>Donne incinte</b>		1.6 mg-Eq/MJ/giorno
<b>Donne che allattano</b>		1.6 mg-Eq/MJ/giorno

Nota: a seconda del gruppo di età, i valori si riferiscono a un giorno o a MJ/giorno (a seconda della fonte bibliografica).

La niacina può essere sintetizzata dall'organismo anche a partire dal triptofano. Il valore di riferimento tiene conto di questa sintesi ed è quindi espresso in mg di niacina equivalente (mg-Eq). Niacina equivalente (in mg-Eq) = niacina (in mg) + 1/60 x triptofano (in mg).

1 MJ (Megajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilocalorie kcal

Esempio di calcolo del fabbisogno giornaliero: per una persona adulta di età compresa tra 18 e 65 anni, il valore di riferimento è di 1,6 mg-Eq per megajoule al giorno. Supponendo che questa persona abbia un fabbisogno energetico di 8,4 MJ ( $\approx$  2000 kcal) al giorno, si ottiene un fabbisogno giornaliero di  $8,4 \times 1,6 \approx 13$  mg-Eq di niacina.

## Contenuto di niacina negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Crusca di frumento	18 mg	0.9 mg per CT (5 g)
Burro di arachidi	15 mg	1.5 mg per CT (10 g)
Pollo, crudo	11 mg	12 mg per porzione (110 g)
Semi di girasole	8 mg	0.8 mg per CT (10 g)
Salmone selvatico, crudo	7 mg	8 mg per porzione (110 g)
Gallinaccio, crudo	6.5 mg	7.8 mg per porzione (120 g)
Riso tipo parboiled, secco	5 mg	3.8 mg per porzione (75 g)
Pane integrale di grano	3 mg	1.5 mg per fetta (50 g)
Taccole, al vapore	2.5 mg	2.9 mg per porzione (120 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)