



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

La vitamina B12



2023

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

La vitamina B12

Proprietà

- Anche chiamata cobalamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 12%.
- Si trova praticamente solo negli alimenti di origine animale.
- Per l'assorbimento intestinale della vitamina B12 è necessario il «fattore intrinseco», che è una glicoproteina prodotta nello stomaco.

La vitamina B12

Funzioni

- Importante per la formazione dei globuli sanguigni, la divisione cellulare e la rigenerazione delle mucose.
- Necessaria per la salute delle cellule nervose.
- Necessaria per la trasformazione dell'acido folico nella sua forma attiva.
- Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo della omocisteina, la quale rappresenta un fattore di rischio della arteriosclerosi e di malattie cardiovascolari.

La vitamina B12

Sintomi di carenza

- Anemia perniziosa
- Disturbi del sistema nervoso (mielosi funicolare)

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La vitamina B12

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	μg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	2.5
11 a meno di 14 anni	3.5
15 a meno di 17 anni	4.0
Adulti	
18 a meno di 65 anni	4.0
66 anni in su	2.4-3.0
Donne incinte	4.5
Donne che allattano	5.0

Contenuto di vitamina B12 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Vitello, fegato, crudo	60 µg	66 µg per porzione (110 g)
Coniglio, crudo	10 µg	11 µg per porzione (110 g)
Cozze, crude	8.0 µg	8.8 µg per porzione (110 g)
Salmon selvatico, crudo	6.9 µg	7.6 µg per porzione (110 g)
Trota, cruda	5.0 µg	5.5 µg per porzione (110 g)
Emmentaler	1.67 µg	0.5 µg per porzione (30 g)
Mozzarella	1.4 µg	0.8 µg per porzione (60 g)
Manzo, per bollito (al ragout)	1.4 µg	1.5 µg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, crudo	1.3 µg	0.7 µg per uovo (55 g)
Yogurt, naturale	0.3 µg	0.5 µg per porzione (180 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



tabula | Rivista dell'alimentazione

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



Test d'alimentazione

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

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch